

МИНИ-ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# ЯЗЫК ТЕЛА



ВСЕ ОБО ВСЕМ





8165429600



816

8916



47464236



20

20989



20984



20988

20984



8516



157-84

8165429600

8116

8916

74761339

8516



18 11 30

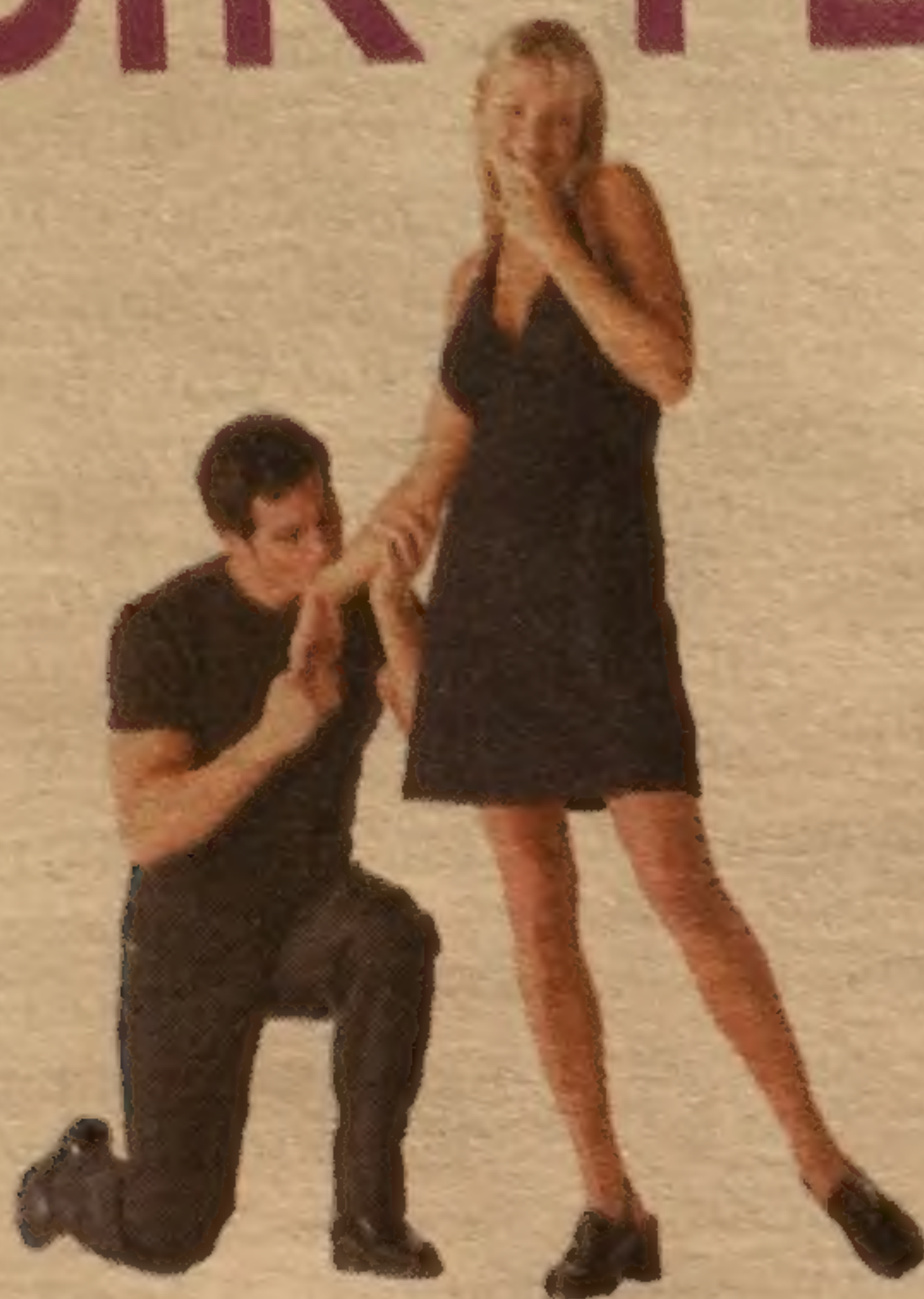
11 44

11 44



МИНИ-ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# ЯЗЫК ТЕЛА



Москва  
АСТ·Астрель  
2001



УДК 159.9  
ББК 88.53  
Л 21

Популярное издание  
Дэвид Ламберт  
Язык тела

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального английского издания Body Language.

Перевод с английского Л. Заремской  
Зав. редакцией Е. Бухарина  
Редактор И. Забродина  
Художественный редактор А. Волков  
Технический редактор Т. Тимошина  
Корректор И. Мокина  
Компьютерная верстка Е. Волкова

Подписано к печати 13.02.2001г.

Формат 60х90/32. Усл. печ. л. 6,0. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Тираж 15 000 экз. Заказ № 2162 (Л+Л).

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Гигиеническое заключение

№ 77.99.14.953.П.12850.7.00 от 14.07.2000 г.

ООО «Издательство Астрель»

Изд. лиц. ЛР № 066647 от 07.06.99 г.

143900, Московская обл., г. Балашиха, пр-т Ленина, 81

ООО «Издательство АСТ»

Изд. лиц. ИД № 02694 от 30.08.2000 г.

674460, Читинская обл., Агинский р-н, п. Агинское, ул. Базара  
Ринчино, 84

Наши электронные адреса: [www.ast.ru](http://www.ast.ru).

E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов на Государственном унитарном предприятии  
Смоленский полиграфический комбинат Министерства Российской Федерации по  
делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

214020, Смоленск, ул. Смольянинова, 1.

ISBN 5-17-006879-4

(ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-01930-6

(ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель», 2001  
© Diagram Visual Information Ltd., 1999



## Введение

На вопрос, как люди общаются друг с другом, большинство из нас ответят: «С помощью слов». Вероятно, мы будем очень удивлены, когда узнаем, сколько информации передается посредством немого языка мимики и жестов. Наряду с сознательным использованием определенных жестов, например, когда мы поднимаем вверх большой палец или подмигиваем, чтобы передать безмолвное послание, демонстрирующее наше одобрение или участие, подсознательно мы посылаем целый поток самых разнообразных движений лица и тела, передающих наше отношение или выражающих чувства.

В каких случаях мы демонстрируем их? Что они означают? Как они могут быть истолкованы?

Содержащий свыше 260 иллюстраций справочник «Язык тела» не только отвечает на все эти вопросы. Эта книга — увлекательное и практическое введение в мир сознательного и подсознательного языка человеческого тела, призванного выражать настроение, позицию и состояние конкретного человека. В ней представлено краткое описание жестов, поз и выражений лица, что позволяет дать определение наблюдаемым действиям и быстро, с наибольшей точностью, понять их значение. Объяснение происхождения языка тела и краткие сведения об истории его изучения также можно найти в этом справочнике. В нем вы обнаружите разъяснение и толкование широко распространенных во всем мире различных способов общения между людьми посредством мимики и жестов. Причем, подробно рассматриваются и тщательно исследуются иллюстративно, а также сравниваются и противопоставляются не только общепринятые для всех культур и народов, но и нетипичные, характерные для отдельных регионов движения лица и тела.

Толковый и очень полезный справочник «Язык тела» окажется бесценным сокровищем в руках наблюдательного человека, равнодушного к способам общения без слов.



## Содержание

Путеводитель по справочнику (Жесты и их толкование)	5
1. Открываем для себя язык тела	21
2. Мимика и жесты	26
3. Держим дистанцию	43
4. Собираемся все вместе	58
5. Встречи и прощания	77
6. Демонстрация одобрения и согласия	95
7. Несогласие и отрицание	110
8. Жесты скрытого и открытого неодобрения	134
9. Властные жесты и защита от них	144
10. Жесты напряженности и расслабленности	156
11. Искренность и лживость на языке тела	172
12. Жесты животных	187

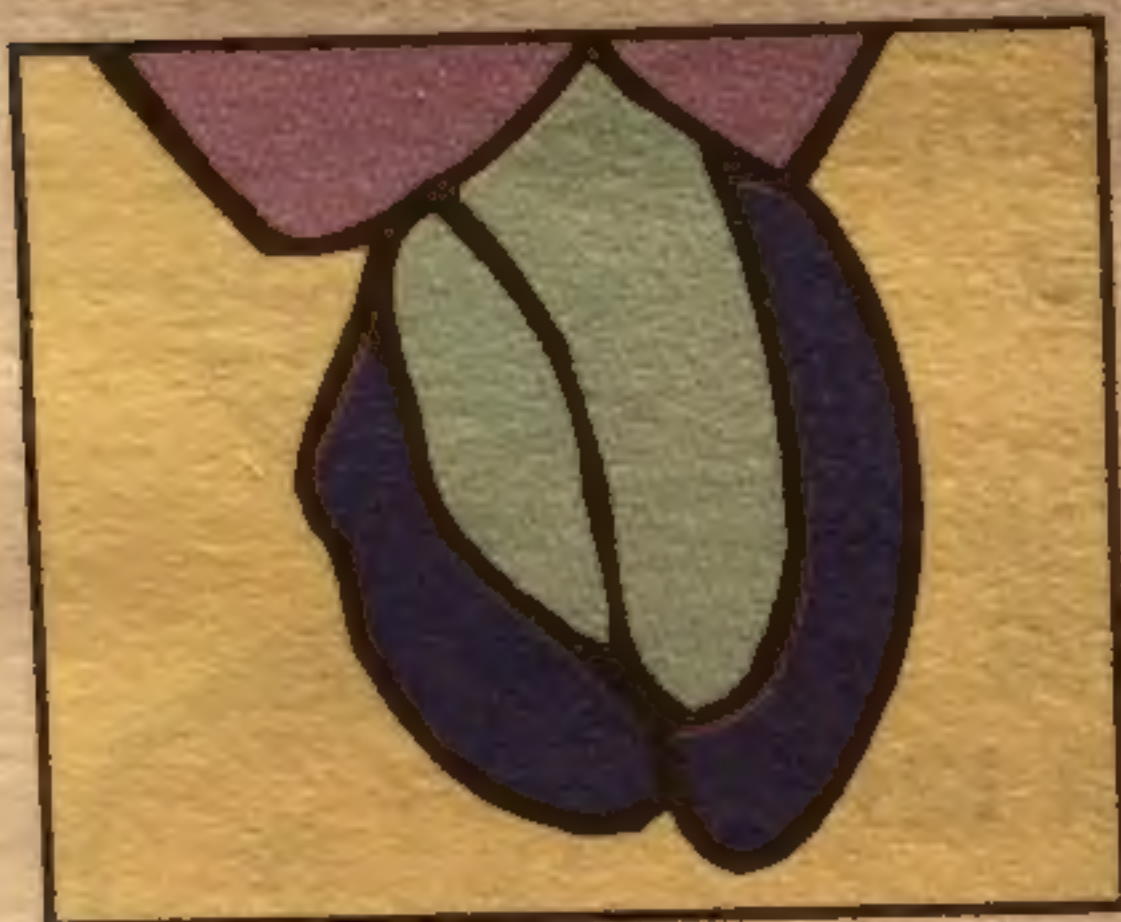


# Путеводитель по справочнику

## (Жесты и их толкование)

Два перечня помогут вам быстрее найти информацию, содержащуюся в этой книге. В первом перечислены части тела и предметы одежды, используемые в языке тела. Второй перечень включает в себя действия и чувства, которые невольно «выдают» жесты и мимика человека.

### ЧАСТИ ТЕЛА И ЯЗЫК ТЕЛА



#### Лодыжка

скрещенные лодыжки 153  
(см. также Ноги, Скрещенные голени)



#### Рука/руки

берущая кого-то под руку 45  
машущая 113  
обнимающая кого-то 52, 65, 90 – 91  
обнимающая кого-то за плечи 45, 63  
поднятая 78, 143  
скрещенные, сложенные 135,  
147 – 149, 164, 182  
сомкнутые, сцепленные 65  
(см. также Кисти рук, Запястья)





## ТЕЛО

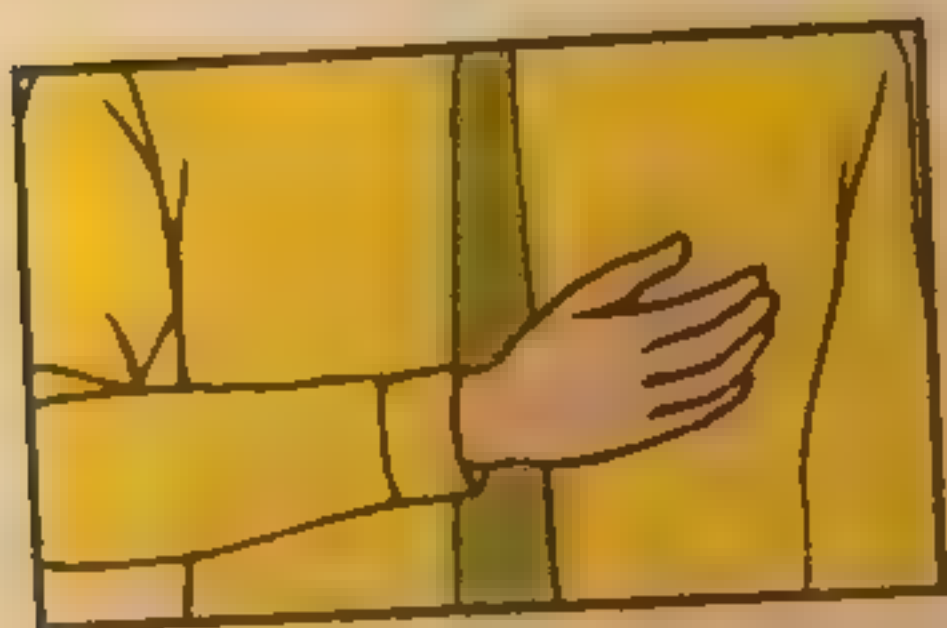
- ерзать на сиденье 186
- кланяться 85 — 86
- класть руку кому-то на спину 63, 90, 146
- наклоняться 86
- наклоняться вперед (сидя) 122
- опираться на косяк двери 45
- отворачиваться 121
- откидываться назад (сидя) 122
- поглаживать, ласкать кого-то 64
- проводить рукой вдоль тела 83
- растягиваться (сидя или лежа) 170 — 171
- «рубящее» движение ребром ладони в область живота 161
- руки за спиной 182
- сидеть «верхом» на стуле 146
- сидеть развалившись 122, 163, 167, 186
- сидеть с прямой спиной 121
- стоять неподвижно 57
- тереть спину кому-либо, приветствуя его 91
- указывать на кого-либо 109

## ЩЕКА/ЩЕКИ

- вращать пальцем, вдавленным в щеку 104
- держаться рукой за щеку 107
- поглаживать щеки 103, 104
- поддерживать пальцами 107
- потирать щеку 123
- приподнимать, выпячивать щеки 27, 32
- соприкасаться щеками 64
- целовать в щеку 63

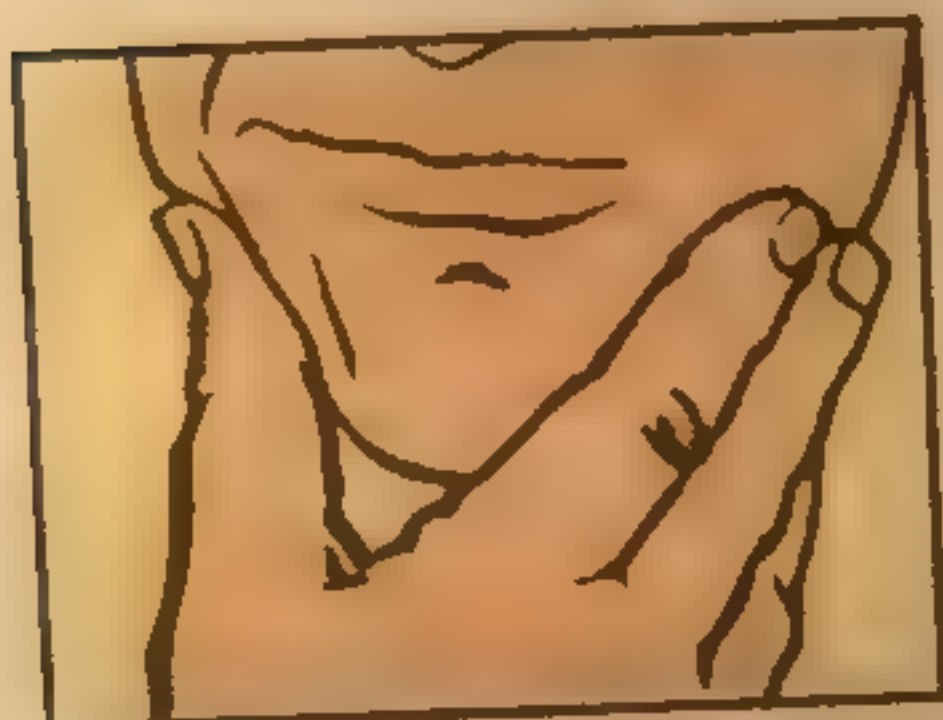






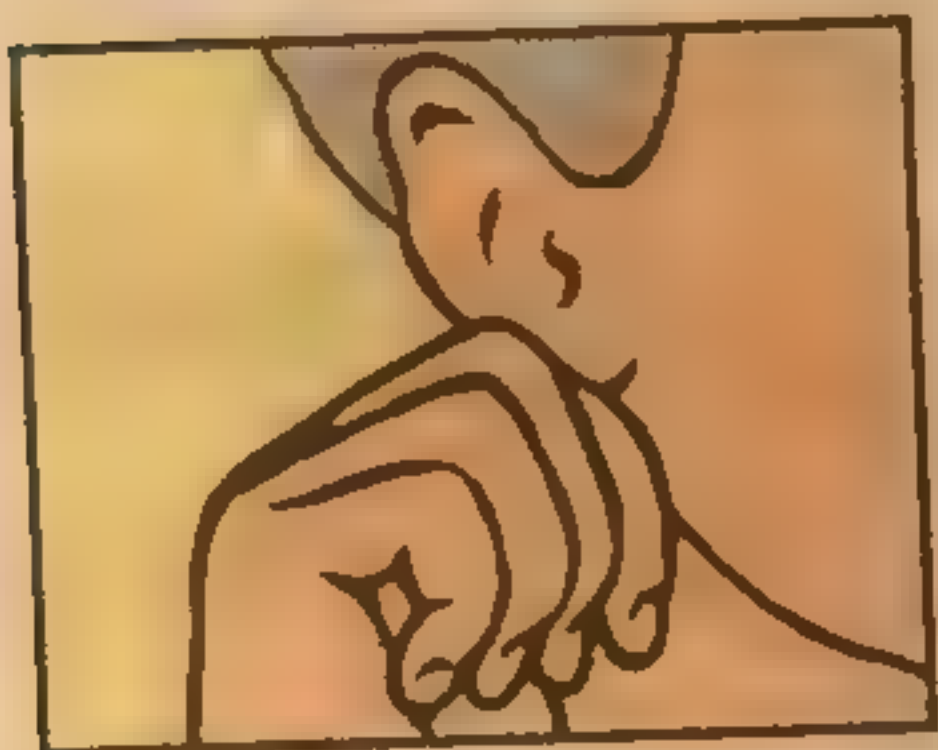
### ГРУДНАЯ КЛЕТКА

постукивание ребром ладони 124  
прикосновение в области сердца 173  
сложенные вместе ладони,  
поднесенные к груди 85



### ПОДБОРОДОК

демонстрировать рукой размер  
воображаемой бороды 123  
поглаживание 108  
постукивание кончиками пальцев 112  
постукивание под подбородком 124



### УХО/УШИ

оттягивание мочки уха 184  
теребить ухо 194



### ЛОКОТЬ

постукивать рукой по локтю 140  
похлопывать рукой по локтю 132



### ГЛАЗА

демонстрировать белки глаз 29, 30  
закатывать глаза 133  
закрывать глаза 165  
мигать глазами 106  
подмигивать 131  
пристальный взгляд 59 — 60  
прищуривать глаза 31  
расширенные зрачки 75, 106  
суженные зрачки 119  
широко раскрытые глаза 133



**Брови**

опущенные брови 31, 176

поднятые брови 28 – 30, 77, 176

**Визуальные контакты**

«бегающий» взгляд 164

взгляд в сторону 120

осуществление визуального контакта 59 – 60

отводить взгляд 69, 164

пристальный взгляд 60, 75

смотреть искоса 136

**Веко/веки**

оттягивание вниз 105, 132

поднимать нижние веки 26, 32

подрагивание век 164

потирать веки 135, 184

пощипывать веко 163

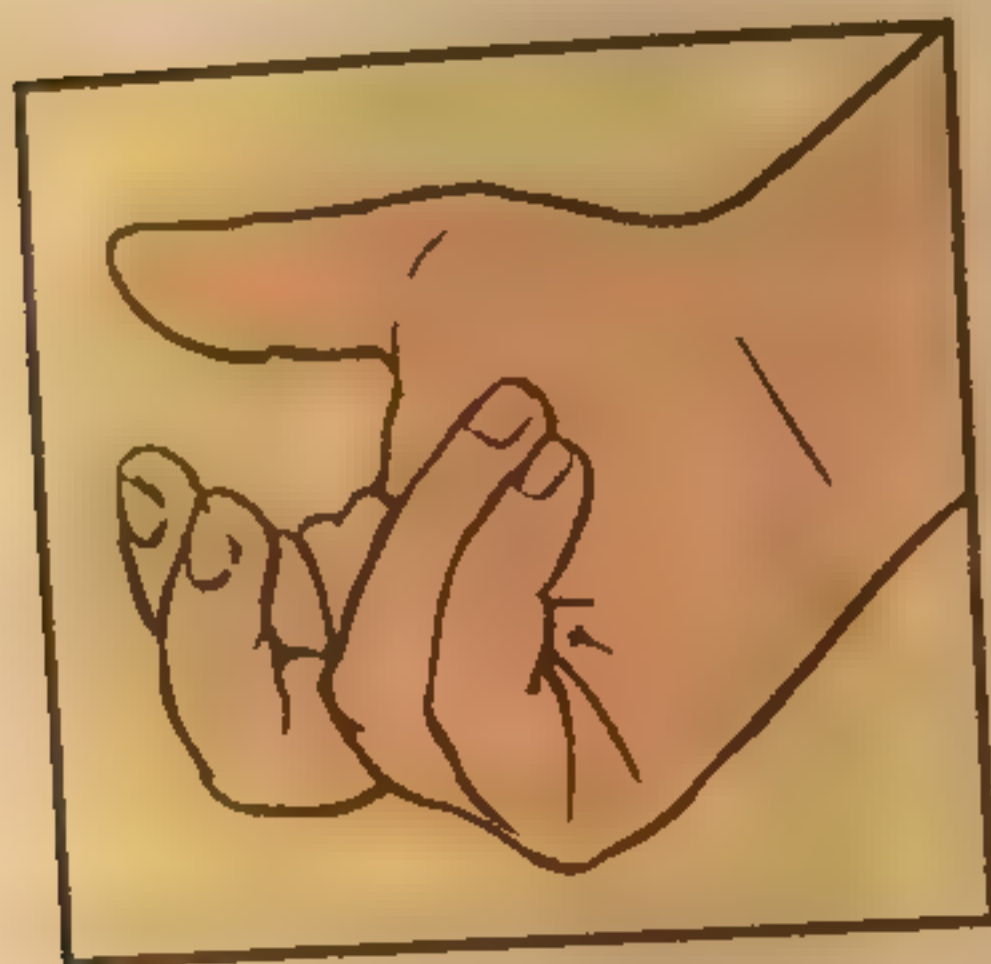
сомкнутые веки 165

**Лицо**

бессмысленное 121

бесстрастное, «каменное» 57





### ПАЛЕЦ/ПАЛЬЦЫ

- барабанить пальцами 126
- вертеть в пальцах что-либо 71, 162
- «собирать с себя пух» 136
- вращать пальцем, вдавленным в щеку 104
- грозить (вертикально) 37
- грозить (из стороны в сторону) 113 — 114
- жесты-оскорбления 181
- знак, изображающий букву V 101, 141
- изображать «перерезание горла» 159
- круговые движения у виска 139
- нервно перебирать пальцами 121
- палец на щеке 107
- палец, указывающий на ладонь другой руки 129
- поглаживать указательным пальцем себя по горлу 129
- подкручивать воображаемые усы 105
- постукивать по виску 133, 138
- постукивать по лбу 133, 138
- сдвигать и раздвигать вытянутые перед собой указательные пальцы 137
- скрещенные пальцы 155
- тыкать пальцем 37
- указательный палец у виска 160
- широко расставленные пальцы 40
- (см. также Пальцы, Большие пальцы, Кулаки, Кисти руки, Ладони, Большие пальцы)



### БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ РУК

- большой палец соприкасается с указательным 133





жест «О'кей» 100, 180  
загнутые внутрь ладони 36

### Ногти

грызть ногти 163



### Кончики пальцев

целовать кончики пальцев 102

### Кулак/кулаки

потрясать кулаком 143

сжатые кулаки 35

(см. также Пальцы, Кисти рук, Ладони, Большие пальцы рук)



### Ступня/ступни

вытягивание носка ступни в направлении кого-либо 88, 135

едва волочить ноги 109

опираться на что-либо 45, 46

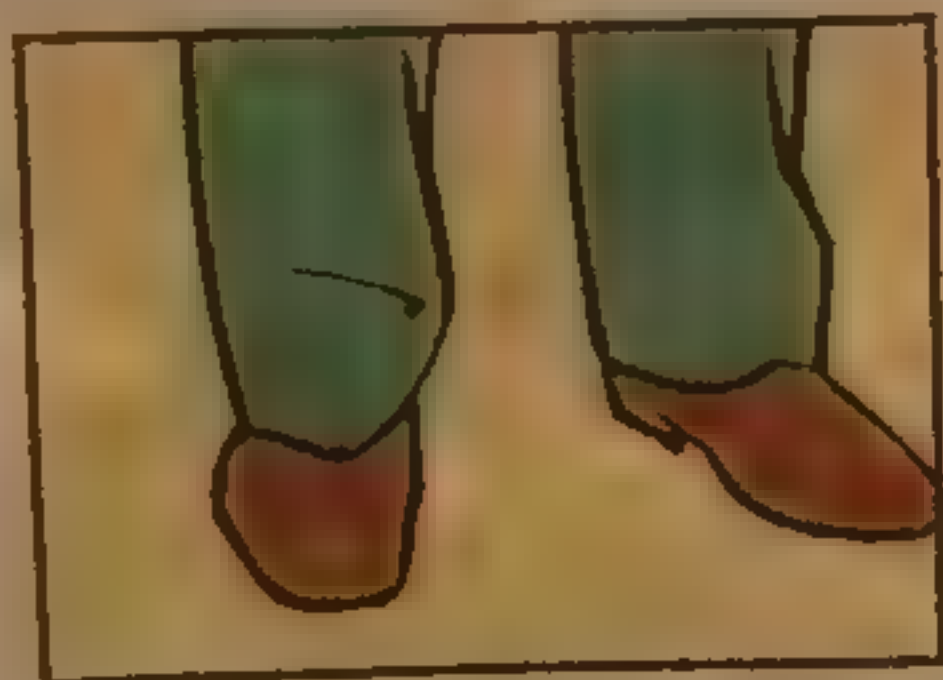
покачивать ногой (сидя) 126

расставлять ноги 142

со ступни почти сваливается туфля 72

сплетенные ноги 153, 154

(см. также Скрещенные лодыжки, Скрещенные голени)



### Лоб

морщить лоб 28 — 31, 77

подносить руки ко лбу 157, 158

постукивать пальцем по лбу 133, 138

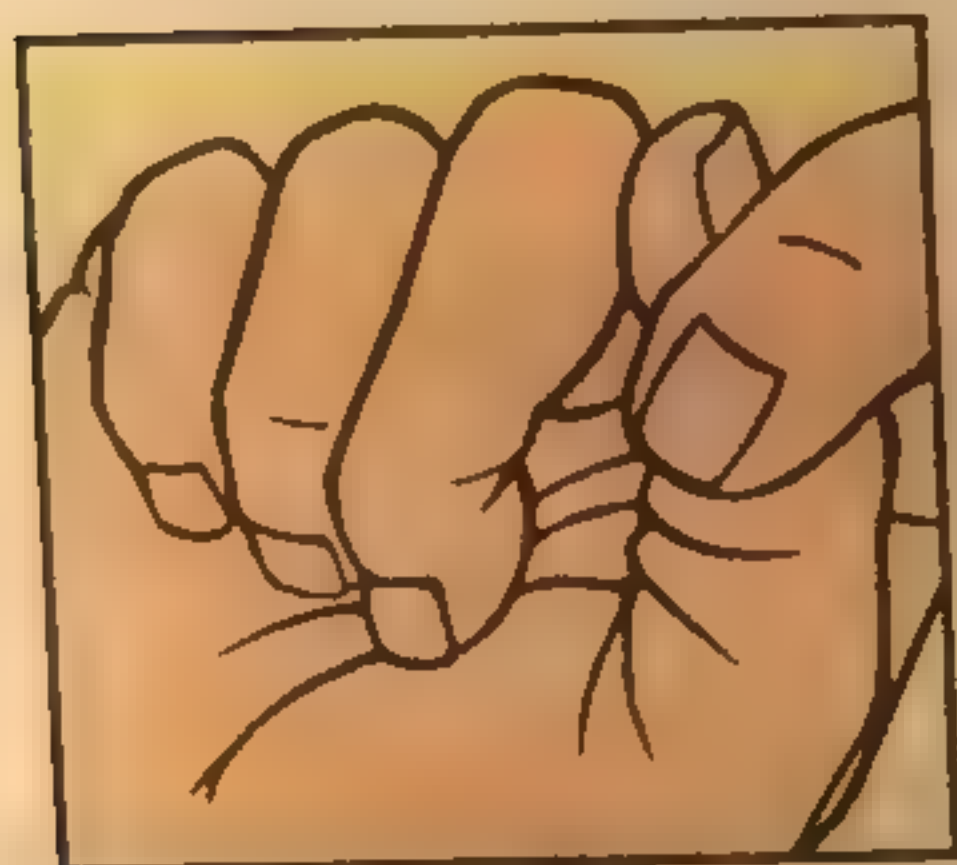
соприкасаться лбами 64





### Волосы

гладить рукой 69, 74  
ерошить 62  
откидывать назад 69



### Кисть руки/КИСТИ РУК

аккуратный, точный обхват 33, 34  
голова, опущенная на руки, лежащие на коленях 166  
демонстрировать ладонью длину воображаемой бороды 123  
держат кого-либо за руку 53, 65  
держат кого-либо под руку 44  
держат руки в карманах 161, 182  
держат руки на бедрах 76, 142  
держат руки за спиной 182  
имитировать удары кулаками 62  
класть руку кому-либо на спину 63, 146  
ладонь, поднесенная ко лбу 157, 158  
ласковое прикосновение ладонью к голове другого человека 65  
махать рукой 92, 93, 113  
махать руками 78 — 79, 92 — 94, 113, 173  
нанесение «удара» ребром ладони в область живота 161  
обхватывать щеку рукой 107  
опираться рукой на предмет 45  
очерчивать контур песочных часов 101  
опускать руку с пальцами, сжатыми в щепотку 120  
пихать руку с растопыренными пальцами в лицо кому-либо 141  
поднимать руку с открытой ладонью 118, 173



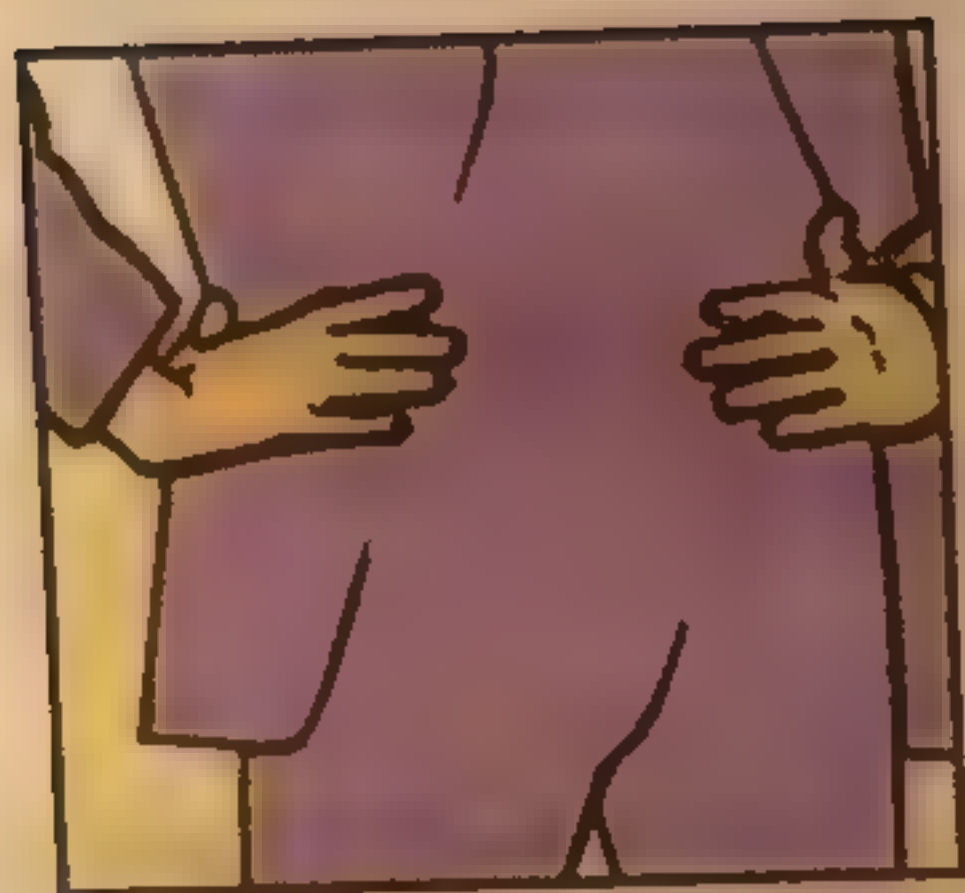
поправлять предметы одежды 75  
подносить руку ко лбу 157 — 158  
покачивать открытой ладонью из  
стороны в сторону 112, 156  
постукивать по запястью другой руки 140  
постукивать по локтю 140  
постукивать ребром ладони, опущенной  
вниз, по грудной клетке 124  
потирать спину кому-либо 91  
приглаживать руками волосы 69, 70  
прикасаться к голове 182  
придание ладони чашевидной формы 93  
похлопывать кого-либо 62  
похлопывать кого-либо по спине 90  
похлопывать по локтю 132  
размахивать кулаком в воздухе 38, 143  
«рубящие» движения руками 38, 39  
руки, сжатые за спиной 182  
рука, поднесенная к сердцу 173  
руки вперед и в стороны 40  
рукопожатия 53, 59, 62 — 63, 79 — 92,  
144 — 145, 173  
силовой обхват 35 — 38  
скользящее движение руки вдоль  
корпуса тела 82  
тянуть вниз воображаемую цепь 116  
указательный и средний пальцы в виде  
буквы V (ладонь внутрь) 141  
указательный и средний пальцы буквой  
V (ладонь наружу) 101  
целовать руки 88  
(см. также Руки, Пальцы, Кулаки, Ладони,  
Большие пальцы рук, Запястья)





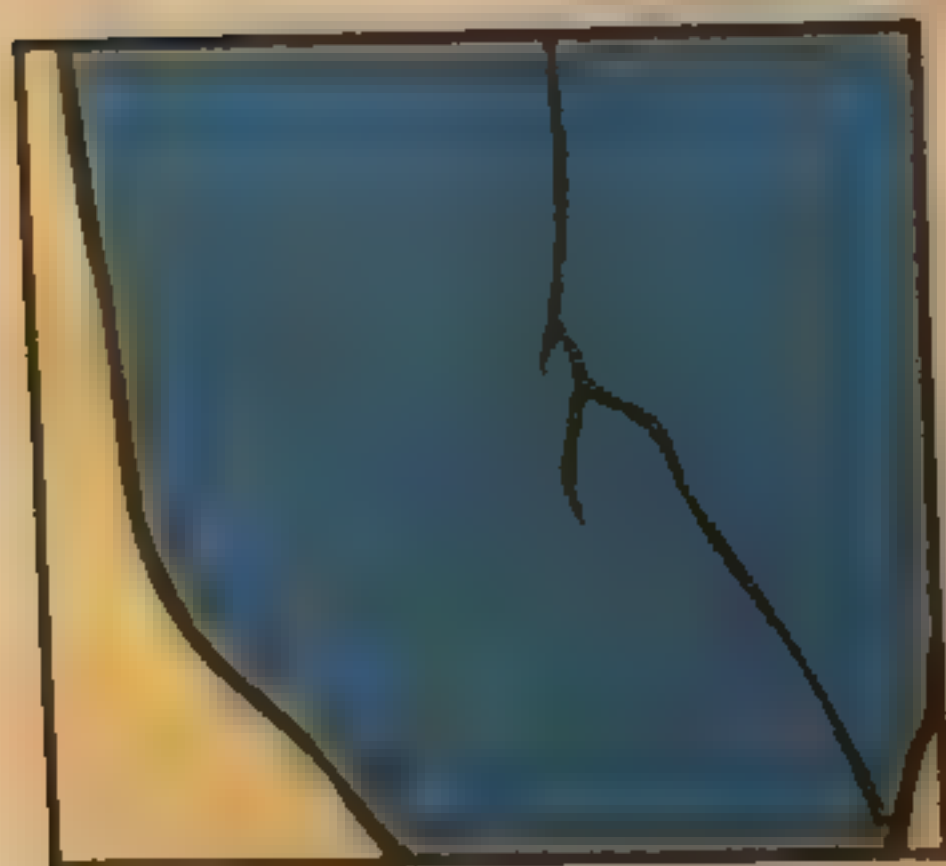
## ГОЛОВА

- запрокидывать назад (при отказе) 111
- запрокидывать назад (в приветствии) 77
- качать головой 111, 121
- кивать головой 59, 95, 180
- ласково сжимать чью-либо голову 65
- наклонять голову 84, 161
- опираться на обе руки 166
- опускать на колени 166
- отворачивать в сторону 120 — 122
- поддерживать рукой 121 — 122
- покачивать из стороны в сторону 111
- постукивать себя по макушке 125
- прикасаться рукой 182
- почесывать 163
- склонять голову 134



## БЕДРА

- вилять бедрами 71
- держат руки на бедрах 76, 142



## КОЛЕНИ

- голова, опущенная на колени 166
- скрещенные 150 — 151

## НОГА/НОГИ

- медленно сдвигать и раздвигать
- скрещенные ноги 71
- «сплетать» ноги 72 — 73
- перекидывать ногу через ручку кресла 46, 119
- расставлять ноги 71 — 76
- сидеть, вытянув ноги 121 — 122







скрещенные ноги 72 — 73, 135, 164  
сидеть, подложив под себя одну ногу  
70 — 71

(см. также Скрещенные лодыжки,  
Ступни, Скрещенные голени)

### Губы

выпрямлять 31

высовывать язык 108

дрожащие 28

«надувать» губы 32

напряженно приоткрытые 31

оттягивать назад 30

плотно сжатые 31

поцелуй воздушный 87

поцелуй в губы 66

поцелуй с открытым ртом 64

поцелуй в щеку 88

раскрытые губы 27, 29, 30, 32

увлажнять губы 69

улыбка 26 — 27, 59, 77, 95 — 96

улыбка искаженная 127

улыбка кривая 120, 178

улыбка фальшивая 177

целовать кончики пальцев 102

целовать руку 88 — 89



### Рот

закрытый 31

закрывать руками 121, 182

зевать 121

курить 164

опускать уголки 117

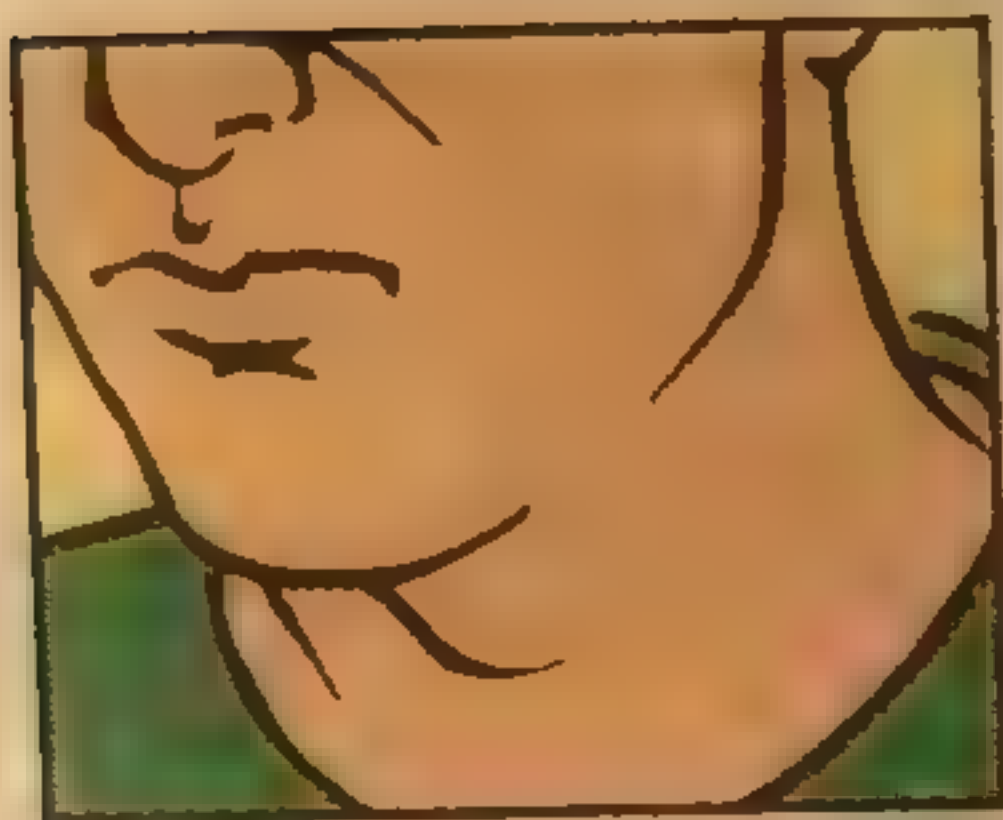


опущенные уголки рта 29

открытый рот 29, 30

покусывать, посасывать какой-нибудь предмет 163

(см. также Губы)



### ШЕЯ

потирание, или почесывание шеи 185  
(см. также Горло)

### Нос

«воротить» нос 137

зажимать 115 – 116

морщить 32, 116

постукивать по носу 131

соприкасаться носами 89



### Ноздри

зажимать 116

раздувать 31



### Ладони

демонстрация ладоней и запястий 69

обращенные вверх 41, 118, 181

обращенные вниз 41

обращенные на себя 42

обращенные от себя 39, 141

палец, указывающий на ладонь 129

похлопывание по чьей-либо ладони 81

сложенные и поднесенные к груди 85

(см. также Пальцы, Большие пальцы рук, Кисти рук, Кулаки)





**Голень**

скрещенные голени 151 – 152  
(см. также Скрещенные лодыжки,  
Ступни, Ноги)

**Плечи**

горбить, сутулить 117  
обнимать кого-либо за плечи 44, 63  
поднимать плечо 180  
пожимать плечами 116  
смотреть через плечо 68  
стряхивать воображаемые пылинки 75

**Виски**

крутовые движения пальцем у виска 138  
постукивать пальцем по виску 133, 138  
указывать пальцем на висок 160

**БЕДРО/БЕДРА**

поглаживать себя по бедрам 71  
похлопывать себя по бедру 127

**Горло**

поглаживать пальцем по горлу  
(вертикально) 129  
проводить пальцем по горлу  
(горизонтально) 159  
проводить ребром ладони, имитируя  
действие пилы 125  
хвататься за горло 160  
(см. также Шея)





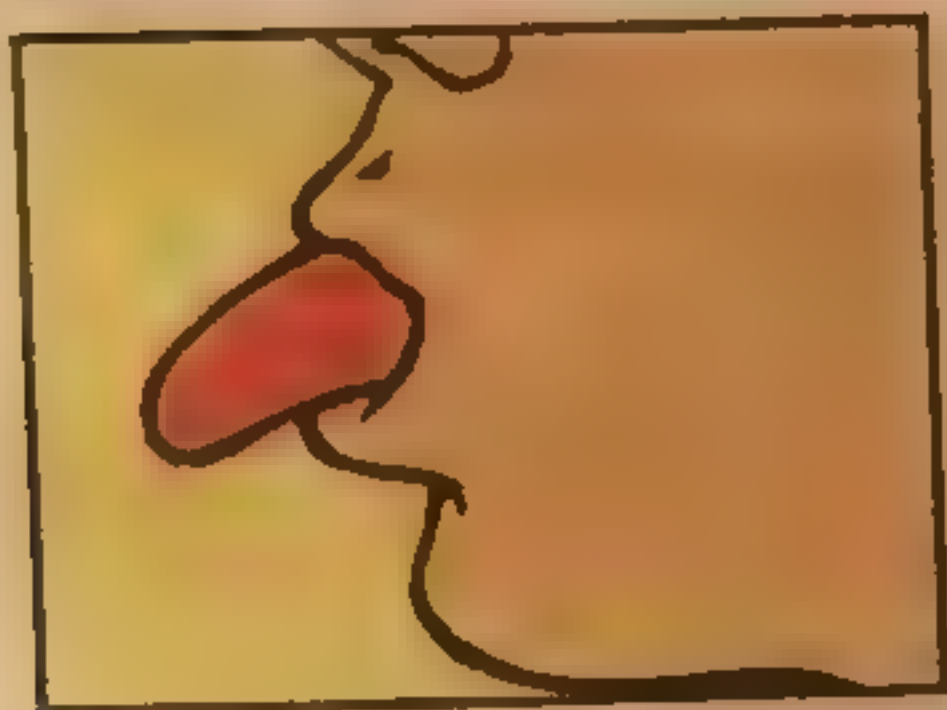
### БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ РУК

большие пальцы за поясом 69, 76, 142  
 большой палец почти соприкасается с указательным 34  
 большой палец соединен с другими 33, 34  
 большие пальцы внутри кулаков 155  
 большой палец, указывающий вверх 99  
 большой палец, указывающий вниз 114  
 большой палец, обхваченный пальцами другого человека 81 — 82  
 вращательные движения большими пальцами 122  
 покусывать большой палец 163  
 (см. также Пальцы, Большие пальцы)



### НОГОТЬ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

постукивать ногтями больших пальцев друг о друга 128



### ЯЗЫК

высовывать язык 108, 139, 159

### ШТАНИНА БРЮК

приподнимать одну штанину брюк 130

### ТАЛИЯ

обнимать друг друга за талию 64



### ЗАПЯСТЬЯ

демонстрировать запястья и ладони 69  
 ударять ребром ладони по запястью другой руки 140  
 (см. также Руки, Кисти рук)



## ЭМОЦИИ И ДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА

Агрессивность (см.

Властность,

Враждебность)

Безразличие — 119

Болезненный вид — 103  
(предположение, что кто-то заболел)

Верность/Преданность  
(см. Уверения в  
верности)

Властность — 144—146

Враждебность — 142—143

Выговор/замечание —  
113—114

Гнев — 31

Горе — 28

Деньги (желание получить  
сдачу) — 100

Завоевывать внимание  
аудитории — 36

Замешательство/Смущение — 157—159

Защитная реакция  
сознательная — 154—155  
подсознательная —  
147—154

Знакомство — 59—61

Интерес

жесты, его выдающие —  
106—107, 109

дружеский — 59

сексуальный — 59, 67—76

Искренность — 172—173

Концентрация внима-  
ния — 108

Культурные различия —  
51—53

Невнимание — 120

Негативная реакция  
сознательная — 110—116

Недоверие — 129—130

Неодобрение/Осуждение  
скрытое — 134—135  
явное — 136—137

Нервозность — 71, 162—164

Нетерпение — 126—130

Никчемность (предмета  
или человека) — 100

Обладание  
собственностью — 43—46

Обман — 174—186

Одобрение — 99—100

Оскорбление — 100  
скрытое — 181

Отвращение — 32

Отказ — 116—118

Отрицание — 39, 121

Пародирование желания  
совершить самоубийст-  
во — 159—161

Персональное  
пространство — 46—57



адаптация к его утрате —  
56 — 57

сохранение персонального  
пространства — 54 — 55

Первая встреча с  
незнакомым человеком —  
63

Плохое самочувствие — 156

Победа — 101

Поддразнивание — 62

Поддержка  
просьба о поддержке —  
41

Подозрение — 132

Понимание и оценка —  
101 — 105

женской красоты — 109

Пресыщенность —  
124 — 125, 157

Приветствие — 52 — 53,  
77 — 92

Привлекательность (см.  
Сексуальная  
привлекательность)

Принесение клятвы — 173

Принятие решения — 108

Пространство (см.

Персональное  
пространство)

Прощание — 92 — 94

Прощаться — 77, 92 — 94

Размышление — 103

Разногласия/

Расхождения во  
мнениях (скрытое) —  
111 — 113

открытое — 134 — 135,  
136 — 137

Расслабление — 167 — 171

Самоуспокоение — 162 — 164

Сарказм — 127 — 128

Сексуальная  
привлекательность — 59,  
64, 67 — 76

Сексуальное оскорбление —  
99

Скука — 121 — 124, 135

Снисходительность — 62

Согласие — 95 — 98, 111

Соучастие — 131

Сохранение дистанции —  
43 — 46

Страх — 30

Стресс — 164 — 166

Счастье — 26 — 27

Убеждать аудиторию  
в правильности своей  
позиции — 42

Убежденность/Реши-  
мость — 35 — 36

Уверения в преданности —  
173



Угнетенное состояние/Депрессия — 161

Удивление — 29

Усиление впечатления со слов говорящего — 33—42

Успех — 103

Успокаивать других — 41

Ухаживание (признаки)  
у женщин — 67—73

у мужчин — 74—76

Цифры — 99 (жесты, соответствующие определенным цифрам)

Эмоциональная поддержка — 62

Ярость  
(см. Гнев)



# 1. Открываем для себя язык тела

## ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПОНЯТИЕ «ЯЗЫК ТЕЛА»

Язык тела, или способ общения без слов, — это ряд приемов, с помощью которых люди (а также некоторые животные) передают информацию посредством сознательных либо подсознательных жестов, телодвижений и мимики лица.

Язык тела находит свое практическое применение главным образом в трех случаях: при сознательной замене разговорной речи жестами, для усиления впечатления от слов говорящего, а также, когда мимика и жесты человека невольно отражают или «выдают» его истинные чувства и настроение.

### ЗАМЕНА РАЗГОВОРНОЙ РЕЧИ ЯЗЫКОМ ТЕЛА

Языком тела человек может без слов выразить соучастие и сочувствие (например, подмигивая), нанести оскорбление (пальцами, изображающими букву V, стр. 141) и одобрение (стр. 99).

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РАЗГОВОРЕ ЖЕСТОВ, ТЕЛОДВИЖЕНИЙ И МИМИКИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ СЛОВ ГОВОРЯЩЕГО

Разговаривая, люди для большей убедительности, порой не сознавая того, жестикулируют руками. Эти движения отражают желание, чтобы слова, произносимые ими, более эффективно воздействовали на собеседника (стр. 33 — 42).

### ЯЗЫК ТЕЛА КАК ЗЕРКАЛО НАСТРОЕНИЙ

Такие мимические жесты, как счастливая улыбка или гневный взгляд, часто демонстрируются намеренно. Они легко определяются и правильно воспринимаются. Другие, к примеру, прикосновение к различным частям тела или расширение зрачков (стр. 106), бессознательно выдают состояние человека. Они говорят нам о чувствах или позиции человека, в которых он не уверен и предпочел бы скрыть. Эти «немые послания» очень легко не заметить или неправильно истолковать, если не рассматривать подсознательные жесты в социальном контексте



или как часть совокупности жестов и движений, одновременно производимых другими частями тела.

## КРАТКО ОБ ИСТОРИИ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА ТЕЛА

Этот язык возник одновременно с появлением рода человеческого. Но всерьез изучать это явление начали лишь в последние десятилетия нашего столетия, когда психологи и антропологи занялись детальным анализом всех его компонентов. Хотя некоторые ученые-одиночки проводили исследования в этой области еще задолго до начала 20 века.

### 17 ВЕК

Первая книга, посвященная языку тела, появилась более 350 лет назад. «Хирология, или Естественный язык руки» (1644 г.) Джона Булвера привлекла внимание к многообразию значений жестов, производимых руками.

### 19 ВЕК

В 19 веке преподаватели актерского мастерства и пантомимы наглядно демонстрировали приемы, с помощью которых актеры могли бы изображать чувства персонажей мимикой лица и телодвижениями.

### 1900 ГОД

Вильгельм Вундт — отец немецкой ментальной психологии — опубликовал первый том «Психологии этноса», в котором имелась глава, посвященная языку жестов.

## ЯЗЫК ТЕЛА И ПОВЕДЕНИЕ ЖИВОТНЫХ

### 19 ВЕК

Одной из ранних вех в научном изучении общения посредством жестов была работа Чарльза Дарвина «Выражение эмоций человеком и животными» (1872 г.). В этом труде впервые утверждалось, что люди, человекообразные и другие виды обезьян выражают определенные эмоции при помощи схожих мимических движений лица, унаследованных от общего предка. Книга Дарвина положила на-



чало науке этологии, изучающей поведение животных и человека.

### 20 ВЕК

В 1969 году британский зоолог Десмонд Моррис произвел сенсацию, представив этологическую интерпретацию человеческого поведения в своем бестселлере «Обнаженная обезьяна». В книге «Наблюдая за человеком» и в более поздних работах Моррис показал, что в языке жестов мы очень многим обязаны животной природе.

## КИНЕСИКА И ПРОКСЕМИКА

Кинесика (пасимология) и проксемика составляют основу современного подхода к изучению общения посредством мимики и жестов.

### КИНЕСИКА

Кинесика исследует способы передачи информации с помощью телодвижений, используемых людьми во время разговора.

### ПИОНЕРЫ КИНЕСИКИ

Своим появлением кинесика обязана американскому антропологу Рею Л. Бёрдуистеллу. Он анализировал человеческие движения и жесты при замедленном просмотре киноплёнок, на которых были засняты разговаривающие люди. Р. Л. Бёрдуистелл описал свои открытия в книгах, в том числе и во «Введении в кинесику», вышедшем в свет в 1952 году.

Американский психиатр Альберт Э. Шейфлен также способствовал развитию и популяризации новой науки. Ученый утверждал, что деятельность человека состоит из отдельных, регулярно повторяемых действий, в совокупности своей формирующих поведение каждого индивидуума. Он обнаружил, что людям свойственно принимать различные позы в зависимости от того, поддерживают они или отвергают мнения своих собеседников.



Исследования **Герхарда Нильсона**, сотрудника Копенгагенского университета, показали, что молодой американец и его партнерша прошли через серию из двадцати четырех последовательных действий с момента их первой встречи и до вступления в половые отношения.

**Эдвард Х. Хесс** доказал, что при виде привлекательного человека или предмета у людей расширяются зрачки глаз.

Американский ученый **Пол Экман** вместе со своими коллегами **Фризен**ом и **Уолблатт**ом в 1980 году ввел несколько новых терминов, нашедших практическое применение в области кинесики, а именно понятия: символ — обозначающее движение руки, смысл которого известен и понятен всем его наблюдающим (например, характерный жест с поднятым вверх большим пальцем руки — стр. 99); иллюстратор — дающее определение движениям руки, производимым одновременно с речью говорящего и акцентирующим ее ритм (стр. 37); манипулятор — включает в себя движения, совершаемые руками в целях достижения самоуспокоения, либо манипуляцию отдельными предметами (например, жест, которым человек поправляет на себе галстук — стр. 75 и 162).

### ПРОКСЕМИКА

Проксемика — это наука, изучающая способы использования пространства в окружающей человека среде для осуществления им передачи информации языком мимики и жестов. Первопроходцы на тернистом пути исследований в области проксемики:

Американский антрополог **Эдвард Т. Холл** изобрел слово «проксемика» в начале 60-х годов нашего столетия и доказал, что размер персонального пространства, необходимого каждому человеку, находится в прямой зависимости от его социального положения.

Американский психолог **Роберт Соммер** ввел термин «персональное пространство» в 1969 году. Им обозначается понятие



«индивидуальной зоны комфорта», которую люди обычно пытаются создать вокруг себя, потому что именно внутри этого пространства они могут чувствовать себя спокойно и уютно. Он описал подавленное состояние своих пациентов при попытке вторжения в зону их персонального пространства.

### **Происхождение и география языка тела**

Большинство из описанных в справочнике телодвижений, жестов и мимических действий позаимствовано у народов стран Запада и исламского мира. Изучение способов общения без слов населения остальных частей света еще не завершено. Но, несмотря на это обстоятельство, здесь приведены отдельные характерные примеры мимики и жестов, с помощью которых достигают взаимопонимания люди в Африке, Азии и Латинской Америке.

### **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЯЗЫКА ТЕЛА И ЕГО ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТРАДИЦИЙ НАРОДОВ И ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ПОЛОЖЕНИЯ СТРАН**

Читатель непременно обратит внимание на довольно часто встречающиеся в справочнике разъяснения и комментарии по поводу использования и толкования целого ряда жестов отдельными группами людей. Наша цель состоит не в демонстрации расовых предрассудков или негативного отношения к сексуальным меньшинствам, а в наиболее полном отображении языка тела, на котором общаются реальные люди в реальном мире.

### **Разнообразие жестов и их толкование**

Набор жестов, представленных в справочнике, обширен, но не чрезмерен. Поэтому целый ряд вариаций исполнения отдельных телодвижений в нее не вошел. Вышеизложенное относится и к толкованию вошедших в это издание примеров общения на языке тела. Значения их могут изменяться в зависимости от местных культурных традиций и регионального фактора.



## 2. Мимика и жесты

В этой главе подробно рассматриваются основные варианты мимики человеческого лица и жестов, производимых руками. Далее предлагается перечень основных частей тела, которые, независимо от их размера, задействованы в коммуникации посредством языка тела. В конце главы вы узнаете, что многие движения совершаются нами чисто автоматически.

### УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ ЛИЦА

По крайней мере, шесть выражений человеческого лица можно встретить во всем мире. На основе их универсальной распространенности можно предположить, что эти образцы мимики скорее являются врожденными, чем приобретенными. К ним относятся способы изображения на лице таких человеческих чувств, как счастье, горе, удивление, страх, гнев и страдание. Для выражения каждого из вышеперечисленных чувств требуется полное взаимодействие всех черт человеческого лица в поразительно тонком и неуловимом его изменении лишь ради того, чтобы послать этот замечательный и ментально узнаваемый всеми сигнал. В этом преображении участвуют три подвижные независимо друг от друга части лица: лоб и брови; глаза, веки и переносицы; а также нижняя часть лица, то есть нос, щеки, рот и подбородок.

Применение. Выражения лиц, описание которых приводится ниже, таковы, что они могут сопровождаться скорее сильными, чем умеренными проявлениями чувств.

### СЧАСТЬЕ

Улыбка, хотя и не является единственным способом проявления этого чувства, считается самым очевидным признаком определенного состояния души. Главным образом она изменяет ваши глаза и нижнюю часть лица.





**1. Глаза.** Нижние веки слегка приподняты, под ними образуются морщинки. В уголках глаз тоже могут появиться мелкие морщинки, так называемые вороны лапки.

**2. Рот.** Рот вытягивается, когда уголки губ поднимаются кверху. Губы могут разойтись настолько широко (обычно поднимается верхняя губа), что станут видны передние зубы. При улыбке образуются морщины, проходящие от уголков губ к носу.

**3. Щеки.** Щеки становятся более выпуклыми и приподнимаются достаточно, чтобы глаза сузились, а в их уголках пролегли морщины.





### ГОРЕ

**1. Рот.** Горестное состояние человека обычно «выдает» рот с опустившимися вниз уголками, тем самым подчеркивая общее расслабление и неподвижность черт лица. Губы могут дрожать, если вы уже готовы разразиться слезами.

**2. Брови и лоб.** Внутренние края бровей могут подняться так, что переносица и глаза расположатся треугольником, над которым могут появиться мелкие морщинки.

**3. Глаза.** В глазах могут блеснуть непролитые слезы.





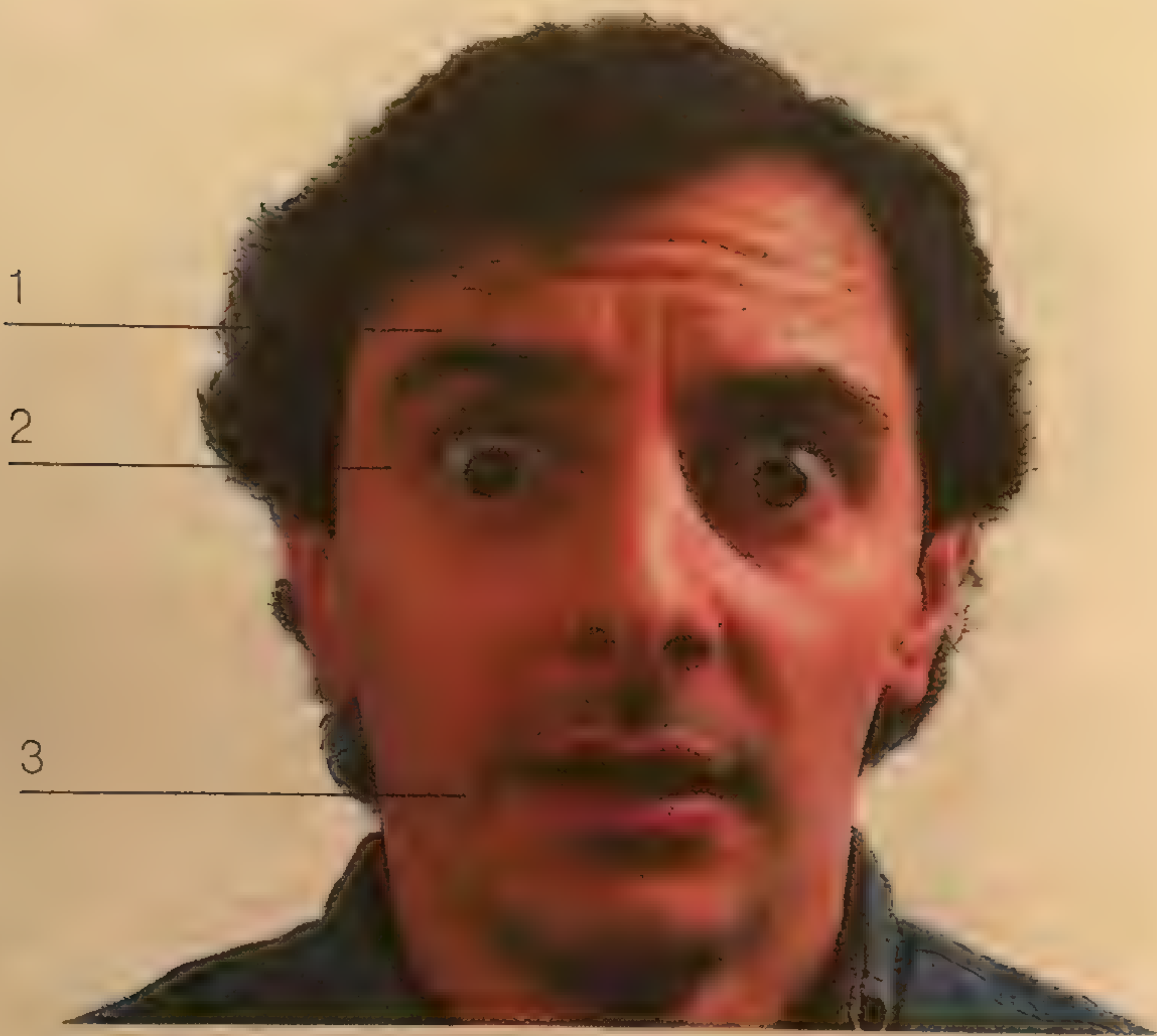
### УДИВЛЕНИЕ

**1. Лоб и брови.** Когда нечто потрясает ваше воображение, брови выгибаются дугой и «взлетают» вверх. Морщины, образовавшиеся при этом, бороздят лоб по всей его ширине.

**2. Глаза.** Ваши глаза раскрыты так широко, что становятся видны их белки.

**3. Рот.** Челюсть опускается, расслабляя мышцы рта и открывая его.





### СТРАХ

Если вы испугались, то отдельные части лица реагируют на страх так же, как и при удивлении.

**1. Брови и лоб.** Брови поднимаются и почти сходятся на переносице. Они чуть изогнуты. Лоб бороздят морщины, но на этот раз они проходят только поперек.

**2. Глаза.** Верхние веки подняты и распахнуты так, что становятся видны белки глаз; нижние напряжены и тоже подняты.

**3. Рот.** Губы могут быть напряженно оттянутыми назад вокруг чуть приоткрытого рта.





## ГНЕВ

**1. Брови.** В приступе гнева лицевые мышцы опускают брови, слегка заворачивая их вовнутрь. На переносице — вертикальные морщины.

**2. Глаза.** Они сужаются, потому что верхние и нижние веки приближаются друг к другу. Взгляд жесткий, пристальный. Может быть впечатление, что глаза выкатываются из орбит.

**3. Рот.** Линия губ прямая; они плотно сжаты, уголки опущены. Но губы могут быть и напряженно приоткрыты, словно человек готов вот-вот закричать.

**4. Нос.** У некоторых людей от гнева раздуваются ноздри.





### ОТВРАЩЕНИЕ

Эмоции в основном передаются глазами и нижней частью лица.

**1. Глаза.** Нижние веки поднимаются и на коже под ними образуются морщины.

**2. Рот, нос и щеки.** Наморщен нос, щеки поднимаются кверху. Приподнимаются обе губы или верхняя поднимается, нижняя губа опускается и слегка «надуваются».

### ЖЕСТЫ, ПРОИЗВОДИМЫЕ РУКАМИ

За исключением лица самыми визуальными выразительными частями тела являются руки. Они настолько важны, что мы стараемся их занять, даже когда абсолютно нечего делать. Гово-



рящие размахивают руками словно дирижерской палочкой, сопровождая слова жестами, и бессознательно пытаются усилить значимость мимикой, наглядно демонстрируя действия или описываемую ситуацию. Некоторые жесты человек производит исходя из двух основных способов, которыми мы пользуемся. Мы делаем это аккуратно и бережно, либо с применением силы. Жестикулируя, можно изображать действия: ударяющие, рубящие, режущие и просящие, умоляющие. На фотографиях доктор Десмонд Моррис демонстрирует серию так называемых ударных жестов, которыми в различных ситуациях люди акцентируют отдельные мысли в высказываниях.

### ТОЧНЫЙ ОБХВАТ ВООБРАЖАЕМОГО ПРЕДМЕТА

Когда мы держим в руках мелкие вещицы (например, ручку, иголку), то аккуратно обхватываем их, зажимая большим и кончиками остальных пальцев. Это позволяет четко манипулировать такими предметами. Во время разговора мы можем изобразить этот жест, но уже ничего не имея в руке, чтобы подчеркнуть точность либо изящество обсуждаемого момента.

#### 1. Большой палец соприкасается с указательным

Ладонь руки обращена в сторону говорящего.

Подражая жестом мастера, в руках которого находится отличный инструмент, оратор старается усилить впечатление, производимое своим высказыванием, делая акцент на его точности и изысканности (см. также стр. 100 — 101).





**2. Большой палец  
соприкасается с  
остальными**

Этот жест указывает на то, что говорящий непременно хочет подчеркнуть тонкость и деликатность обсуждаемого вопроса. (Альтернативное толкование этого жеста см. на стр. 128.)



**3. Большой палец почти  
соприкасается с  
указательным**

Оба пальца не касаются друг друга. Этим жестом может воспользоваться человек, задавая вопрос или подчеркивая, что не уверен в целесообразности обсуждения данной темы.





**СИЛОВОЙ ОБХВАТ ВОООБРАЖАЕМОГО ПРЕДМЕТА**  
Когда мы берем в руки инструмент, чтобы произвести им работу (скажем, молоток), или если нам нужно удержаться за что-нибудь для сохранения равновесия, к примеру, в движущемся поезде, то мы с силой сжимаем пальцами тот или иной объект. При этом задействована вся кисть руки: предмет с упором на ладонь удерживается пятью согнутыми пальцами. Разговаривая, мы повторяем этот обхват в его умеренном (пальцы лишь слегка изогнуты) либо в усиленном (пальцы сжаты в кулак) варианте. Эти жесты указывают на желание оратора сконцентрировать внимание слушателей на моментах своей речи, либо подчинить себе аудиторию. Как и в случаях с «деликатными» обхватами воображаемого предмета, обычно говорящий поворачивает кисть ладонью к себе.

### 1. Пальцы сжаты в кулак

Это типичный силовой жест, свидетельствующий об убежденности и решительности. Он широко известен и может намеренно использоваться публичными ораторами и политиками, даже если в действительности они не столь напористы.

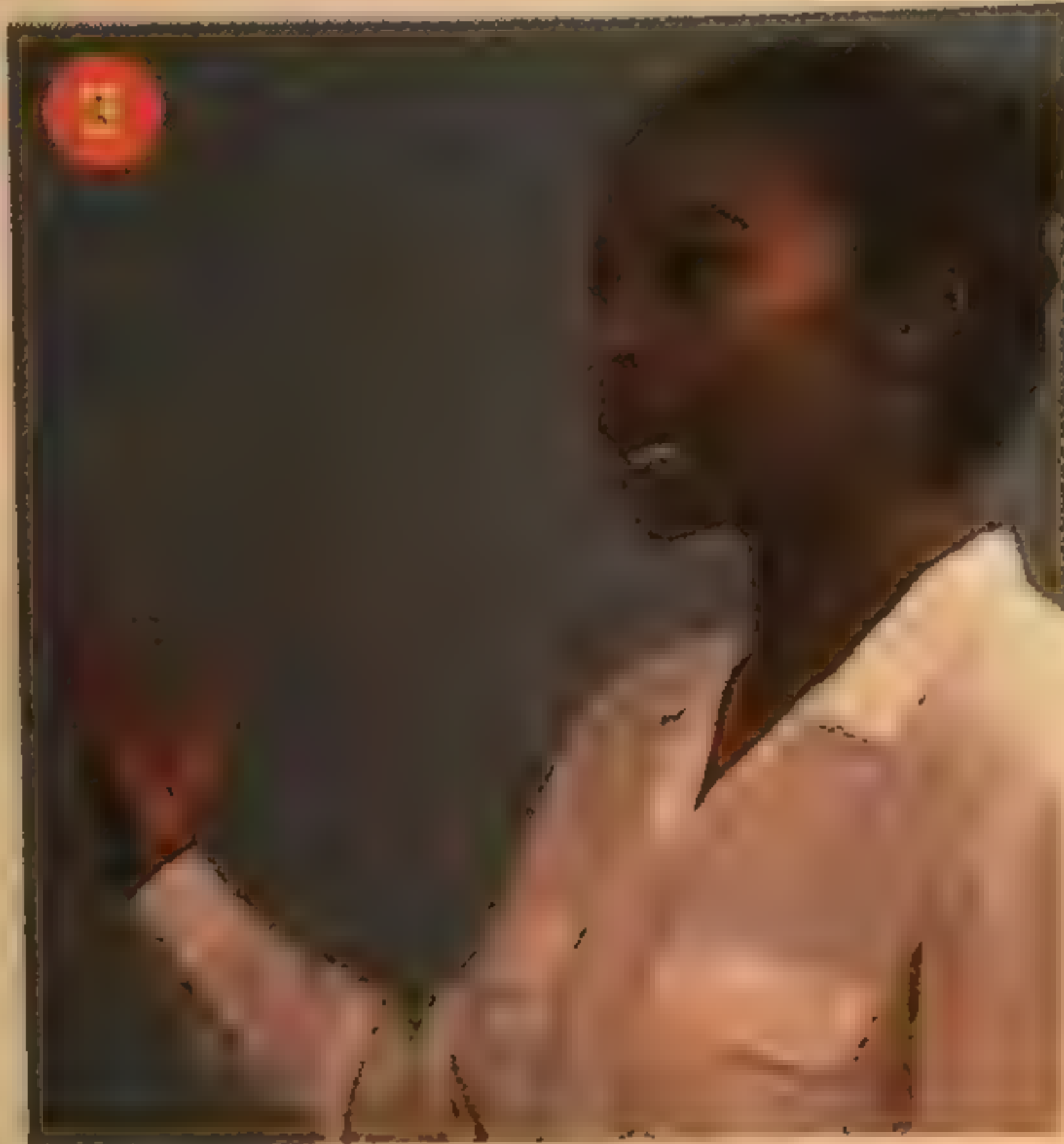




**2. Большой палец и пальцы кисти руки загнуты вовнутрь ладони, словно без усилия обхватывают воображаемый предмет**  
Этот жест характерен для тех, кто говорит что-либо без нажима и уверенности, но тем не менее хочет, чтобы его слова были восприняты всерьез.



**3. Пальцы слегка изогнуты вовнутрь ладони, словно почти не удерживают в руке воображаемый предмет**  
Вероятно, оратор пытается овладеть вниманием аудитории.





## СИМВОЛИЧЕСКИЕ УДАРЫ

В разговоре мы можем использовать кисть в качестве «оружия», нанося воображаемые удары: колющие, пробивающие насквозь или рубящие. Они наносятся в свободное пространство, а не по собеседнику. Ладонь и пальцы, как правило, направлены в сторону слушателя. Жесты такого рода выдают накал страстей и нетерпимость к любым возражениям.

### 1. Тыкать пальцем в собеседника

Человек, ринувшийся в словесную атаку, тычет указательным пальцем, будто пытается пронзить им, словно дубиной (на манер обезьяны), склоняя слушателя к повиновению.



### 2. Размахивать указательным пальцем

Властный оратор, не допускающий никаких возражений, поднимая вверх указательный палец, размахивает им, словно дубиной (на манер обезьяны), склоняя слушателя к повиновению.





### 3. «Удары» кулаком

Оратор сотрясает воздух крепко сжатым одним кулаком или двумя, дабы придать силу своему агрессивному заявлению.



### 4. «Рубящие»

движения кистью  
руки

Уверенный в себе оратор может подчеркнуть свою решимость, сопровождая слова «рубящими» движениями кисти, символизирующей лезвие топора, разрубающего, словно поленья, все препятствия, возникающие на его пути.



5. Ими  
ножни  
«рубящи  
произв  
руками  
Жести  
ным об  
оратор  
запяст  
обеими  
«рубящи  
направ  
вниз. Э  
зуется  
решито  
ного от  
тически  
убежде  
не разд

6. «Ум  
Одна и  
говоря  
вверх,  
выстав  
для от  
враже  
жест м  
сопро  
словес  
какого  
намер



**5. Имитация действия ножниц или «рубящего» движения, производимая обеими руками**

Жестикулируя подобным образом, сильный оратор скрещивает запястья и производит обеими руками «рубящие» движения, направленные сверху вниз. Этот жест используется для усиления решительного словесного отрицания политического курса или убеждений, которые он не разделяет.



**6. «Умывание» рук**  
Одна или обе руки говорящего подняты вверх, открытые ладони выставлены вперед как для отражения вражеской атаки. Этот жест может сопровождаться словесным отказом от какого-либо плана или намерения.





**ЖЕСТЫ, ПРОИЗВОДИМЫЕ РАЗВЕДЕННЫМИ РУКАМИ**  
За исключением движений, описанных на страницах 38 – 39, жестикуляция разведенными руками свидетельствует о желании говорящего установить связь с аудиторией.

### 1. Демонстрация «рыбьего размера»

Говорящий держит вытянутые перед собой, согнутые в локтях, разведенные руки ладонями внутрь, будто пытается наглядно продемонстрировать величину рыбы, которую поймал. Затем он начинает быстро передвигать руки то вверх, то вниз, что выдает его намерение прочно внедрить свои мысли в умы слушателей.



### 2. Раздвинутые пальцы

Оратор держит перед собой руку, четко фиксируя раздвинутые пальцы, как бы желая установить контакт с каждым отдельным представителем аудитории.





### 3. Держать руки ладонями вверх

Говорящий протягивает к аудитории обе руки ладонями, направленными вверх. Подсознательно узнавая этот жест просящего милостыню нищего, публика воспринимает его как просьбу о согласии или поддержке.



### 4. Держать руки ладонями вниз

Обе руки оратора ладонями вниз обращены к публике. Они производят ритмичные движения то вверх, то вниз. Смысл этого жеста заключается в попытке говорящего разрядить напряженную ситуацию или утихомирить шумную аудиторию, чтобы продолжить свое выступление.





**5. Держать руки ладонями к себе**  
Словно обнимая кого-то невидимого, говорящий держит руки перед собой; ладони обращены к телу. Этот жест подчеркивает намерение оратора донести до сознания аудитории личностное видение обсуждаемой проблемы, а также эта поза может выдавать собственную попытку говорящего понять суть вопроса или предложения.





### 3. Держим дистанцию

Подобно животным человек пытается обозначить, оградить и защитить «свою территорию» от посягательств на нее себе подобных.

#### ТРИ ЗОНЫ ЗАЩИТЫ

Территорию, защищаемую животными от вторжения своих сородичей, условно можно разделить на три зоны: ближнее пространство, непосредственно окружающее тело животного; «гнездо», где оно взращивает своих детенышей; и место, где животное добывает себе корм; либо более обширные районы, не слишком удаленные от его обиталища.

Для человека эти же зоны трансформируются соответственно в его персональное пространство, дом и сад (если он у него имеется). Однако нас больше интересует, как посредством жестов и поз люди выдают собственнические чувства, посылая сигналы предупреждения, связанные с сохранением персонального пространства и попытками приспособиться к его утрате.

#### ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

##### БОРЬБА ЗА ТЕРРИТОРИЮ

Находясь на своей территории, животные ведут себя более смело и агрессивно, чем вне ее. Они демонстрируют враждебность каждому, кто вторгается в их владения, и готовы драться за них. Даже если соперник сильнее хозяина, последний, сражаясь с большей решимостью и уверенностью, обычно побеждает.

Люди тоже чувствуют себя увереннее в домашней обстановке. Соответственно человек, впервые приглашенный посетить чей-то дом, или футбольный болельщик, присутствующий на выездном матче, могут испытывать некоторые неудобства и чувствовать себя неловко.



## ФОРМЫ И ВИДЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ О НЕПОСЯГАТЕЛЬНОСТИ НА ЧУЖУЮ ТЕРРИТОРИЮ

Невозможно было бы жить на земле, если бы на ней постоянно происходили битвы за территорию. Многие животные, следуя нормам поведения, избегают таких сражений. Птица поет, заявляя о своих правах на определенную группу деревьев. Млекопитающие метят свою территорию мочой, испражнениями или запахом выделяемого специальными железами вещества. Большинство потенциальных «нарушителей границ», воспринимая эти звуки и запахи как сигналы, предупреждающие, что им следует держаться подальше от этих мест, убираются восвояси. Если они все же пересекли невидимую границу, то вместо того чтобы моментально атаковать врага, резидент может устроить ритуальное шоу с угрозами, от которых незваные визитеры, охваченные ужасом, умчатся прочь еще до начала кровопролития.

В решении этих схожих проблем люди недалеко ушли от животных. Мы вкладываем частичку себя, придавая характерные черты дому и прочему имуществу, желая показать, что все это принадлежит нам. Таким образом мы пресекаем посягательства других. Когда мы приглашаем гостей, в наших жестах порой проскальзывает почти неуловимая властность (см. стр. 145 — 146), ощущая которую, приглашенные чувствуют себя скованно и менее свободно, чем в собственном доме. Кражи со взломом и агрессивные вторжения в частные владения — исключение из этих правил повседневной жизни.

## ЖЕСТЫ СОБСТВЕННИКА

С помощью характерных жестов и поз мы демонстрируем права на обладание кем-то или чем-то, полагая, что эти объекты принадлежат нашему персональному пространству.

• Жена, которая с которыми берет его по-разному св...

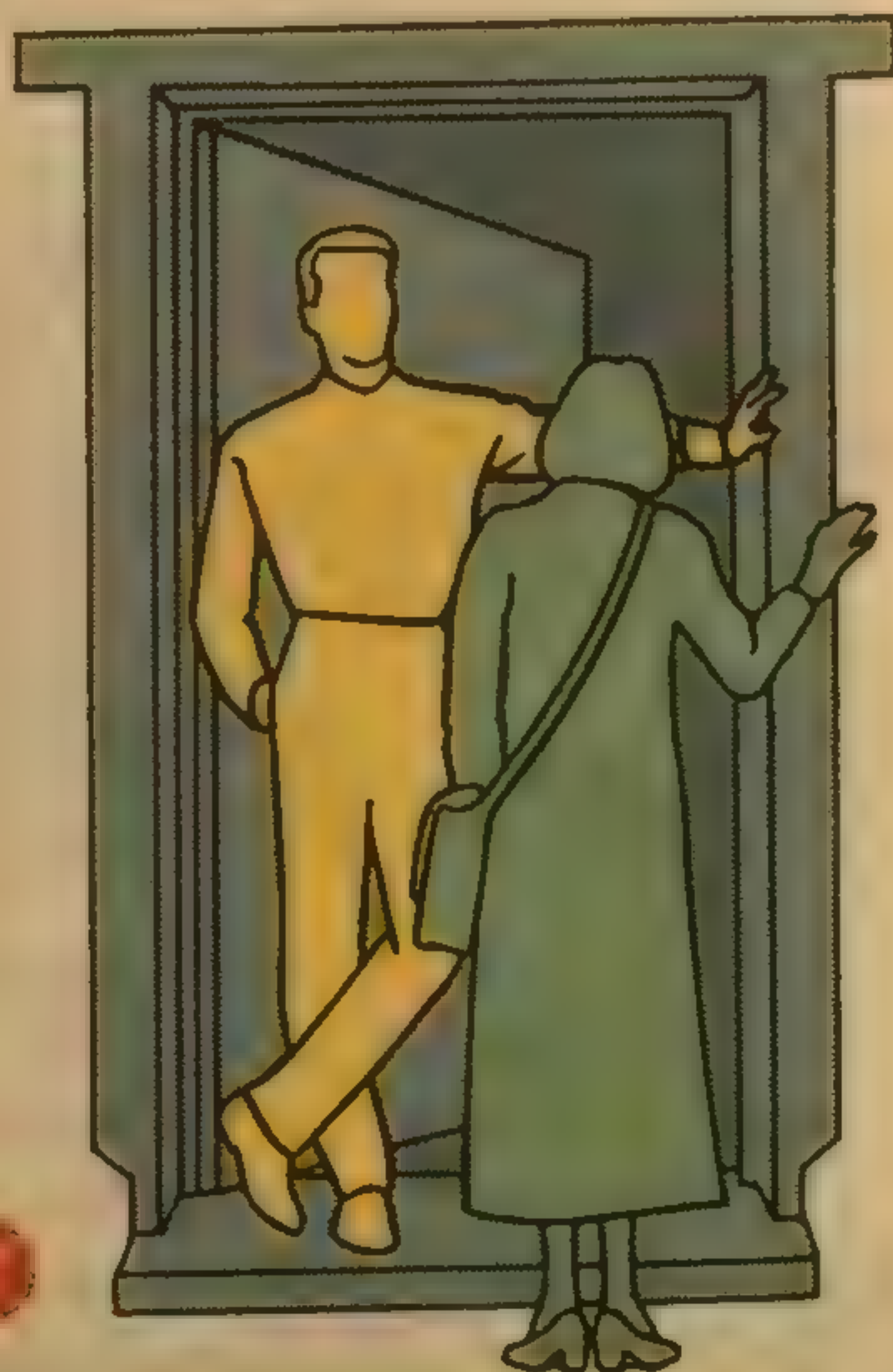
• Позировать перед автомобилем жет полубампер.

• Хозяин как пракосяк (2)





- Жена, когда хочет дать понять окружающим, что мужчина, с которым она вышла на прогулку, — ее законный муж, берет его под руку (1). Муж, желая на публике продемонстрировать свою «собственность», обнимает жену за плечи.
- Позируя для фотографии, владелец (или владелица) новой автомашины, сгорающий от желания подчеркнуть это, может положить руку на ее крышу, либо поставить ногу на бампер.
- Хозяин квартиры, разговаривая с кем-либо на ее пороге, как правило, с видом собственника опирается на дверной косяк (2).





## ДЕРЖИМ ДИСТАНЦИЮ

- Менеджер может «сигнализировать» о том, что рабочий кабинет — это его персональная территория, где он чувствует себя легко и свободно, сидя, положив одну ногу на ручку кресла, либо поместив обе ноги на стол (3) или выдвинутый ящик письменного стола.

### ЗОНЫ ПЕРСОНАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Ясно давая понять окружающим, что те или иные вещи или люди принадлежат нам, мы не менее ревностно охраняем



пространство, непосредственно окружающее настр. Каждый старается сохранить невидимый «воздушный пузырь» или свою зону пространства.

На нейтральной территории большинство из нас уважает зоны персонального пространства друг друга и следит за тем, чтобы не вторгаться в них даже несмотря на то, что все мы — общительные и дружелюбные создания.

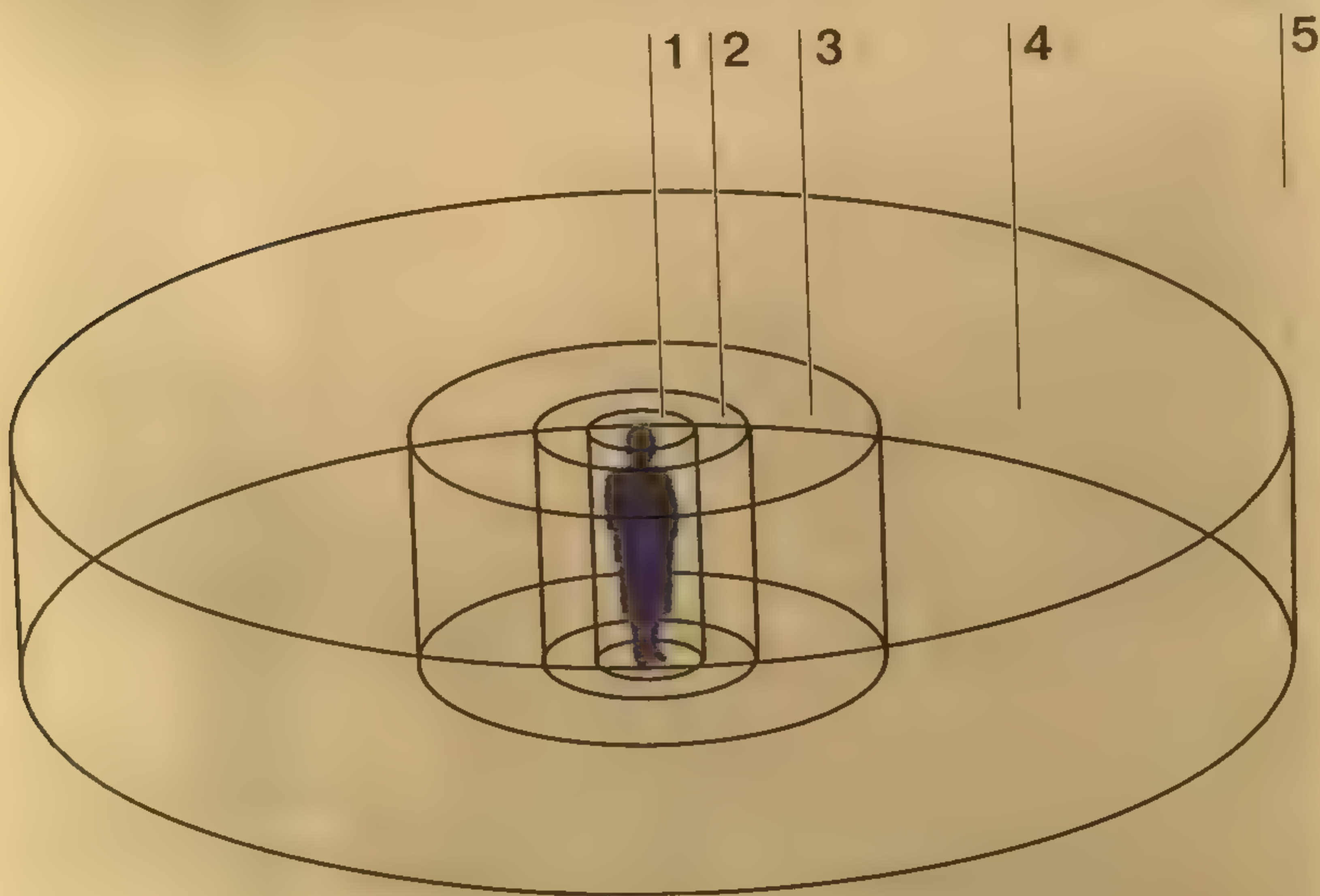


## ЗОНЫ ПЕРСОНАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

### ПЯТЬ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ЗОН

Ученые, занимавшиеся изучением поведения человека, выделили пять концентрических пространственных зон, оказывающих влияние на его эмоции и поступки:

- 1 скрытая интимная зона
- 2 интимная зона
- 3 персональная зона
- 4 зона общения
- 5 открытая зона





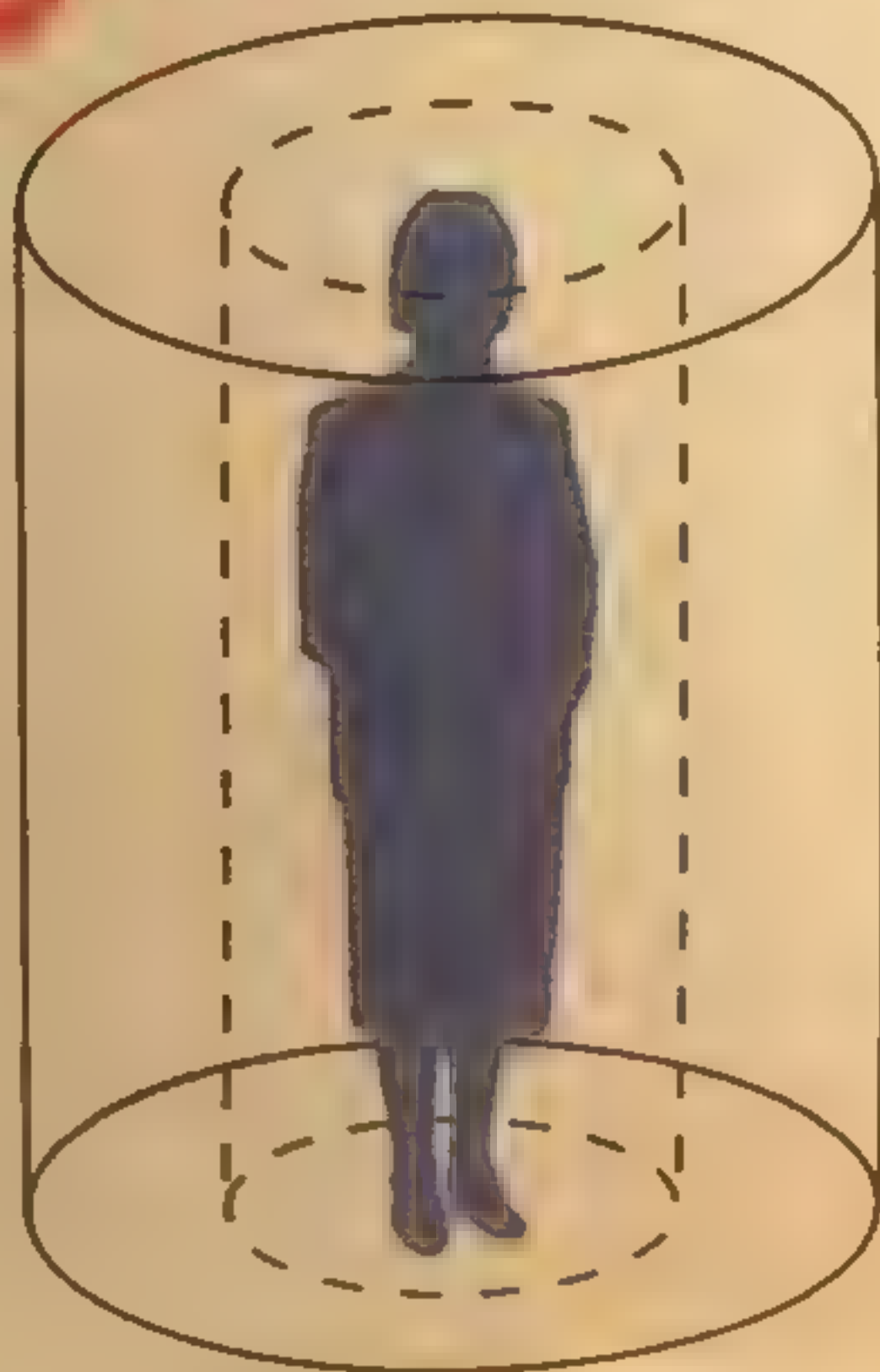
### 1. Скрытая интимная зона (0 – 15 см)

Обычно человек знает, что подойти так близко могут только любимый, близкий друг или родственники и лишь потому, что собираются прикоснуться или обнять его (или ее). В случае близкого приближения вызывающего неприязнь или едва знакомого человека эмоциональная реакция на «вторжение» может принять интенсивные формы, примеры которых приведены ниже.



### 2. Интимная зона (15 – 45 см)

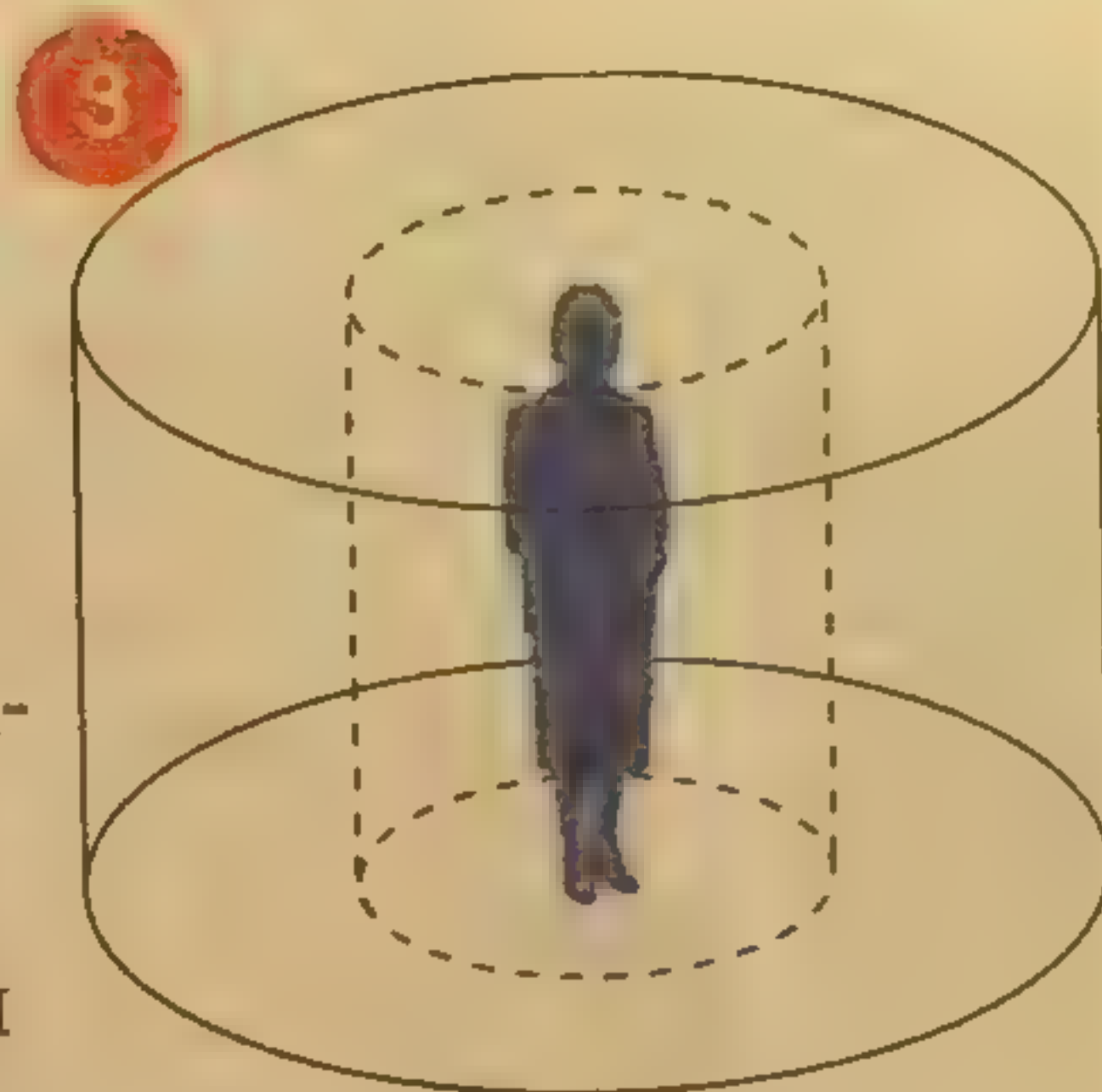
Человек, как правило, охотно подпускает к себе на такое расстояние любимого, близкого друга или родственника. Но необходимость защиты этого пространства от посторонних лишает его ощущения комфорта и безопасности. Если человеку не нравится, что кто-то вторгается в его интимную зону, то подобные посягательства могут спровоцировать у него состояние стресса. Тело автоматически начинает готовиться к отражению нежелательного сексуального домогательства или возможного физического нападения.





## 3. Персональная зона (46 см – 1,2 м)

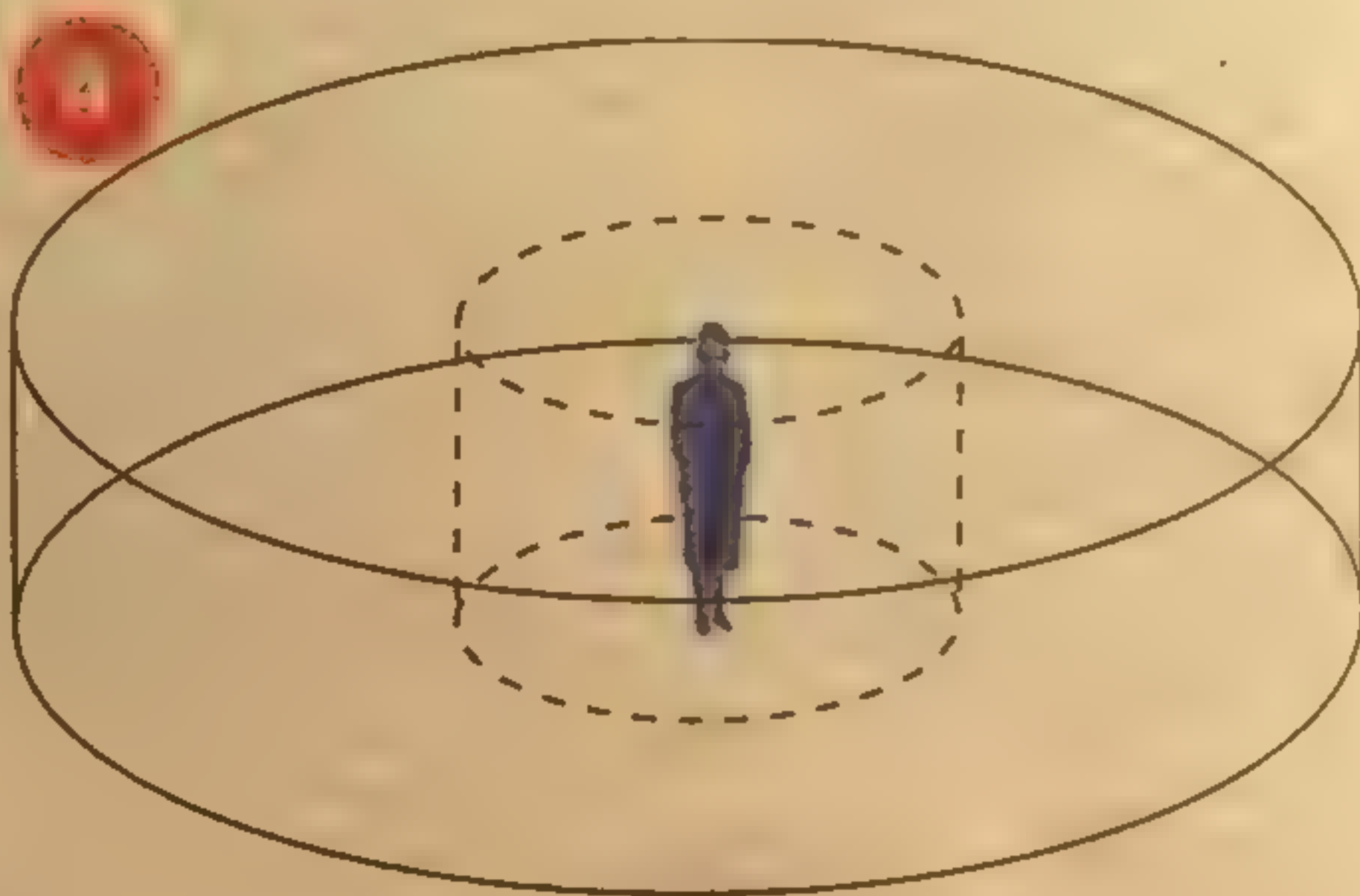
Для общения на официальных приемах и других общественных мероприятиях западные люди предпочитают такую дистанцию (а). Более близкое расстояние между только что познакомившимися собеседниками может показаться чрезмерно интимным (б), однако и его значительное превышение будет воспринято окружающими как неприличное (в). Человек может подсознательно ощущать испуг, если кто-то стоит слишком близко от него, но он же способен почувствовать себя уязвленным, когда разговаривающий с ним будет находиться слишком далеко.





#### 4. Зона общения (1,2 – 3,6 м)

Несмотря на свое название, она значительно превышает персональную зону, на расстоянии которой принято общаться друг с другом на званом вечере. Общение в пределах этой зоны можно наблюдать на улице, в магазинах и даже дома, когда клиент или заказчик разговаривает с продавцом, уличным торговцем или посыльным. Некоторые виды деловых контактов также осуществляются в радиусе зоны общения.



#### 5. Открытая зона (3,6 м)

Произнося речь перед многочисленной аудиторией, ораторы предпочитают находиться, по крайней мере, именно на таком расстоянии от первого ряда.





### РАЗЛИЧИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КУЛЬТУРЫ И СТРАНЫ ПРОЖИВАНИЯ

Представление о том, как много персонального пространства нам необходимо, зависит и от того, в какой части света мы выросли. Народы различных национальностей и культур стараются при разговоре держаться от собеседника на расстоянии, принятом в их странах.

- Когда разговаривают два жителя Северной Америки или Западной Европы, расстояние между ними обычно таково, что один из них может дотянуться до другого кончиками пальцев вытянутой руки.
- При разговоре двух русских расстояние на ладонь короче.
- Два латиноамериканца, итальянца или араба беседуют на расстоянии согнутой в локте руки.
- Жители прочих англоговорящих стран, а также Японии и Северной Европы предпочитают общаться на дистанции, исключающей любое, даже случайное прикосновение.
- Китайцев, французов, индийцев и ирландцев, как правило, не раздражают случайные прикосновения собеседника.
- Население стран Латинской Америки, Средиземноморского бассейна, Среднего Востока, России и некоторых регионов Азии допускает довольно бесцеремонное обращение с собеседником, свободно прикасаясь к нему.

### ШОКОВЫЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ ЛЮДЕЙ РАЗНОЙ КУЛЬТУРЫ

Когда встречаются представители двух различных культур, их потребности в персональном пространстве значительно отличаются, и неизбежное проникновение в чужую интимную зону может привести к замешательству и затруднить общение.

#### Дистанции, допустимые для словесного общения

На международных встречах ученых, деловых людей или дипломатов могут возникнуть весьма неловкие ситуации.



Тот, кто привык общаться на близком расстоянии, будет стараться подойти, а другой, предпочитающий вести разговор на расстоянии вытянутой руки, может испугаться и попятиться назад, чтобы сохранить свое персональное пространство. «Наступающий» и «отступающий» собеседники способны продолжать свое движение до тех пор, пока первый, в буквальном смысле слова, не припрет другого к стенке, или последний сам не натолкнется на какое-нибудь препятствие или окончит разговор.

### Приветствия

Латиноамериканец, приветствуя зарубежного коллегу по бизнесу и заключая в свои объятия, может повергнуть того в крайнее замешательство, особенно если коллега — североамериканец (1).





**Дружеские намерения**  
Бизнесмен из Европы  
будет немало обеспокоен,  
когда новый и  
дружелюбно настроенный  
арабский коллега  
внезапно схватит его за  
руку, если им предстоит  
спускаться куда-либо вниз  
(2).



**Рукопожатия**  
Кореец, с детства  
приученный избегать  
случайных  
прикосновений и не  
смотреть в глаза  
собеседника, вероятно,  
почувствует себя весьма  
неловко, когда западный  
коллега по бизнесу крепко  
пожмет ему руку, глядя  
при этом прямо в глаза (3).





## ЗАЩИТА ПЕРСОНАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Когда людям приходится собираться вместе, они, как правило, вынуждены приспосабливаться к новым условиям, стараясь сохранить вокруг себя столько персонального пространства, сколько им удастся по мере прибытия новых и новых персон. Обратите внимание, как принудительный процесс сужения персонального пространства влияет на поведение человека в его повседневной жизни, фрагменты из которой представлены ниже.

### 1. В парикмахерской

В холле любой парикмахерской для ожидающих своей очереди клиентов всегда имеются стулья. Обычно они стоят в ряд.





## ЗАЩИТА ПЕРСОНАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Если первый клиент сидит с одного конца этого ряда, следующий, вероятно, займет место где-то в его середине. Таким образом второй клиент не будет испытывать чувство неудобства и неловкость от того, что уселся слишком близко, или, наоборот, далеко от первого по очереди. Если третий посетитель выберет для себя стул на другом конце ряда, то четвертый, очевидно, займет место между вторым очередником и одним из крайних. По мере появления все новых посетителей промежутки между людьми, ожидающими своей очереди, будут сокращаться до тех пор, пока им не придется сидеть рядом, бок о бок друг с другом. Примерно так же ведут себя люди, находясь в очереди у кабинета врача, в кинотеатрах, автобусах или поездах.

### 2. В очереди

Когда наблюдаешь за людьми, выстроившимися в очередь, начинает казаться, будто невидимые воздушные пузыри пространства отделяют каждого из них от впереди стоящего и того, кто находится позади. Если посмотреть на очередь сбоку, можно заметить, что все ее участники равно удалены друг от друга. Когда же пространство ограничено, воздушные пузыри сморщиваются.





## КАК ЛЮДИ ПРИСПОСАБЛИВАЮТСЯ К ПОТЕРЕ ПЕРСОНАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Порой невозможно сохранить свои пространственные пузыри в целости. В переполненном лифте, на эскалаторе, в автобусе или в вагоне метро люди сидят либо стоят так близко друг к другу, что очень часто их тела соприкасаются. Это нормально, если такое приближение незнакомых людей к отдельному человеку вызывает у него ощущение стресса, достаточное для того, чтобы тело, претерпев психологические изменения, подготовилось к «сражению» или «отступлению» (см. «Интимная зона», стр. 48).





### ИСКУССТВО ИГНОРИРОВАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ

Каждый по-своему приспосабливается к давке, оказавшись зажатым в толпе, однако людям в данной ситуации свойственно игнорировать друг друга, низводя остальных до уровня несуществующих и не подавая со своей стороны ни малейших признаков расположенности к общению. О том, как научить себя не обращать внимание на окружающих, можно узнать из подборки приемов и ухищрений, представленных ниже.

- Человек старается стоять или сидеть совершенно неподвижно. Чем больше народа его окружает, тем меньше у него остается возможностей шевелиться.
- Как правило, человек старается сделать «каменное» лицо. Непроницаемые выражения лиц у пассажиров в транспорте в часы пик обычно означают, что те не хотят ни общения, ни тем более того, чтобы по их внешнему виду кто-нибудь догадался, как им сейчас плохо и какими жалкими и несчастными они себя чувствуют в действительности.
- Стоя плечом к плечу, люди обычно стараются не смотреть на тех, кто рядом с ними, уставившись при этом в пол или глаза на потолок.
- Если все же вокруг достаточно пространства, чтобы держать в руках книгу или газету, человек хватается за нее, как за соломинку, изображая, что полностью поглощен захватывающим чтивом.

### ЕСЛИ НЕВОЗМОЖНО ИЗБЕЖАТЬ СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Находясь в толпе, когда невозможно избежать соприкосновения с окружающими, люди стараются касаться друг друга только плечами и предплечьями. Если же произошел «контакт» более интимных частей тела, они будут пытаться отодвинуться, даже понимая, что все их усилия заранее обречены.



## 4. Собираемся все вместе

При общении с теми, кого знаем и любим, мы снижаем уровень, по крайней мере, некоторых из невидимых барьеров, которыми окружаем себя. Чем ближе и теплее становятся отношения, тем дальше мы проникаем в запретные зоны друг друга. Чтобы установить отношения с кем-либо (не семейные!), прежде всего мы должны с ним познакомиться. Обычно у нас складывается определенное впечатление о человеке еще до знакомства с ним. Увидев его впервые на рабочем месте или на вечеринке, торопясь с выводами, мы пытаемся понять, что это за человек, нравится он нам или нет.

### ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Самые первые впечатления складываются на основании внешнего вида человека, отчасти одежды и прически, но главным образом лица и тела. Конечно же, после более близкого и продолжительного знакомства мы можем обнаружить, что наше первое впечатление от него было ошибочным. Люди с заурядной внешностью могут показаться нам более привлекательными, когда мы поймем, что они разделяют наши взгляды и интересы. Те же, кого мы сочли физически привлекательными, могут оказаться гораздо менее интересными и приятными в общении, чем мы предполагали первоначально.

### ЗНАКОМСТВО

Обычно встречая человека, внешность которого нам понравилась, мы стараемся привлечь к себе его внимание. Поведение двух людей одного либо противоположных полов, желающих познакомиться друг с другом, в общем-то типично.



## ДРУЖЕСКИЙ ИНТЕРЕС

Он может демонстрироваться следующими движениями и жестами:

- Один из двоих, блуждая глазами по комнате, ловит взгляд другого.
- Они подходят, обмениваются рукопожатиями и представляются друг другу.
- Эти двое могут стоять вполоборота на расстоянии, соответствующем персональной зоне (см. стр. 49).
- Разговаривая, они много и охотно улыбаются.
- Каждый из них очень внимательно слушает своего собеседника.
- Слушатель ободряюще кивает головой, реагируя на слова говорящего.
- Во время разговора они могут почувствовать себя менее напряженно, что будет заметно по изменению поз и жестикуляции (см. стр. 167 — 169).
- По мере усиления взаимного доверия и ощущения легкости и свободы в общении они могут начать подсознательно выдавать мимикой свое отношение друг к другу (см. стр. 97 — 98).

## СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

Если, находясь на некотором расстоянии, двое незнакомых людей внезапно почувствовали взаимный сексуальный интерес, то недвусмысленные взгляды непременно выдадут их. Можно утверждать, что этот тип поведения присущ как мужчинам, так и женщинам.

## ВИЗУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА

Чтобы установить с кем-то контакт, необходимо познакомиться с этим человеком; чтобы познакомиться, надо заговорить с ним. Во время дружелюбного, спокойного разговора оба его участника стараются ободрить своего партнера, глядя то друг на друга, то отводя глаза в сторону.



Пристальный, немигающий взгляд часто пугает и настораживает. Поэтому для дружеских бесед более уместен визуальный контакт, при котором человек смотрит на слушателя, а затем отводит глаза в сторону, повторяя это последовательно в течение всего разговора.

### **Визуальный контакт, осуществляемый говорящим**

Как правило, встретившись неожиданно и начав разговор, говорящий смотрит на своего слушателя когда ему вздумается:

- в начале разговора;
- для того, чтобы проверить, правильно ли его поняли;
- чтобы узнать, как в целом отреагировал слушатель на все вышеизложенное.

Говорящий, легко и свободно излагая свои мысли, может смотреть в сторону, не давая слушателю возможности вмешаться и перебить себя.

### **Визуальный контакт, осуществляемый слушателем**

В большинстве стран Запада слушатель гораздо больше времени смотрит на ораторствующего и наблюдает за ним, чем наоборот. Время, которое слушатель проводит, «пожирая глазами» обращающегося к нему человека, составляет от 30 до 70 процентов общего количества времени, затраченного обоими участниками разговора. Продолжительность визуального контакта слушателя зависит от его национальности и степени заинтересованности в говорящем. У людей, не принадлежащих к западной культуре, разговаривающий уделяет больше внимания визуальному контакту со слушателем. Когда слушатель начинает выступать в роли говорящего, визуальное поведение собеседников изменяется в соответствии с их новыми ролями.

### **Продолжительный визуальный контакт**

Может возникнуть между разговаривающими при усилении испытываемых ими чувств или интереса друг к другу; спровоцирован сексуальным интересом, оборонительной позицией либо враждебностью и агрессивностью собеседников.



## ПРИСТАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД, УСТРЕМЛЕННЫЙ НА СОБЕСЕДНИКА

В зависимости от того, куда конкретно смотрят люди, разговаривая друг с другом, можно догадаться о характере их взаимоотношений, что и доказывают приведенные ниже примеры.

- Во время обычного дружеского разговора глаза обоих собеседников, как правило, сфокусированы на той части лиц друг друга, которая находится между ртом и глазами (1).
- Если человек, ведущий переговоры, обладает достаточным опытом, он может намеренно усилить впечатление важности обсуждаемого вопроса, сконцентрировав взгляд на лбу и глазах своего делового партнера (2).
- Когда происходит интимный разговор между находящимися рядом потенциальными сексуальными партнерами, их взгляды могут быть обращены на любую точку лица и тела собеседника в диапазоне от глаз до груди (3).





## ТЕЛЕСНЫЕ КОНТАКТЫ

В этом разделе представлены таблицы, содержащие краткое описание общепринятых и распространенных на Западе типов телесных контактов сексуального и несексуального характера с разъяснением их значения на примерах обычных бытовых ситуаций. Данная информация не является всеобъемлющей, поэтому в реальной жизни взаимоотношения и их толкование могут несколько отличаться от описанных здесь примеров.

### ТЕЛЕСНЫЕ КОНТАКТЫ НЕСЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

#### Контакт

#### Участники/значение

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| • Один человек похлопывает другого   | Отец и ребенок или один взрослый демонстрирует свое покровительственное отношение другому человеку, либо старается эмоционально поддержать его |
| • Один ерошит волосы другого         | Отец поддразнивает сына, либо один взрослый приятель подтрунивает над другим   |
| • Имитация нанесения ударов кулаками | Отец подтрунивает над сыном, либо взрослые подтрунивают друг над другом  |





## ТЕЛЕСНЫЕ КОНТАКТЫ НЕСЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

(продолжение)

Контакт	Участники/значение
• Некто идет, положив руку на спину своего спутника	Родитель с ребенком или хозяин с гостем
• Двое формально пожимают друг другу руки	Встретились новые знакомые
• Два человека тепло здороваются за руку друг с другом. Возможен вариант рукопожатия, когда один из них обеими руками обхватывает правую руку второго (1), или левой рукой берет за предплечье другого (2) либо за его плечо	Встретились близкие друзья; обычное повседневное приветствие, распространенное среди мужского населения отдельных регионов Европы
• Двое мужчин обнимают друг друга за плечи	Встретились близкие друзья
• Один человек целует другого в щеку	Друзья или родственники, которые встретились либо расстаются





**ТЕЛЕСНЫЕ КОНТАКТЫ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА****Контакт****Участники/значение**

- Один ласкает и поглаживает тело другого

Пара погружена в свой мир эмоций и чувств

- Двое сидят, соприкасаясь щеками, либо стоят, соприкасаясь лбами (3)

Пара увлечена миром собственных чувств и ощущений

- Двое идут, обнимая друг друга за талии

Пара состоит в близких отношениях

- Двое целуются в губы, при этом рты открыты

Пара охвачена страстью





## ТЕЛЕСНЫЕ КОНТАКТЫ НЕСЕКСУАЛЬНОГО И СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

### Контакт

### Участники/значение

- |  |  |
|--|--|
| • Ласковое прикосновение ладонью к голове другого человека (4) | Родители и ребенок либо любовники  |
| • Двое идут за руку  | Родители и ребенок или любовники   |
| • Двое идут под руку   | Пара (если их тела почти соприкасаются); немощный человек, сопровождаемый другом, родственником или помощником (если тела не соприкасаются), либо близкие подруги                |
| • Двое обвили руками тела друг друга                           | Любовники, близкие родственники (в момент глубоких эмоциональных потрясений), встреча близких подруг после долгой разлуки или футболисты после забитого в ворота противника гола |





**ТЕЛЕСНЫЕ КОНТАКТЫ НЕСЕКСУАЛЬНОГО И СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА** (продолжение)**Контакт**

- Легкий поцелуй в губы

**Участники/значение**

Пара, еще не состоящая в близкой связи, либо пара с устоявшимися отношениями (при встрече или расставании)

- Двое, сидя рядом, фактически игнорируют друг друга (5)

Они незнакомы (если между ними сохраняется определенное расстояние) либо пара с крепкими, устоявшимися отношениями (если их тела соприкасаются)





## УХАЖИВАНИЕ

Мужчина или женщина, когда хотят привлечь к себе внимание особы противоположного пола, посылают ей определенные и понятные сигналы движения своих тел. Аллан Пиз в книге «Говорящее тело» утверждает, что успех у лиц противоположного пола зависит от того, насколько хорошо люди способны передавать свои немые воззвания и правильно истолковывать полученные ими бессловесные ответы.

Ученые, проводившие исследования в этой области, пришли к единому мнению о том, что женщинам свойственно производить больше обольстительных жестов, заигрывая с представителями сильного пола, чем мужчинам.

### ЖЕНСКИЕ ЖЕСТЫ ОБОЛЬЩЕНИЯ

В проявлении своих сексуальных претензий и заинтересованности женщины более изобретательны и изысканны, чем мужчины, да и послания подобного рода от представителей противоположного пола они воспринимают быстрее. Заметив в помещении привлекательного (на ее взгляд) мужчину, женщина может начать действовать в соответствии с приемами и уловками, о которых вы сможете прочитать на следующих страницах. Содержание представленных таблиц является результатом научных наблюдений, проведенных Алланом Пизом и зоологом, а также «человековедом» — доктором Десмондом Моррисом.

Примечание. Некоторые наглядные «фразы» языка тела могут изображаться и в случаях, не связанных с потребностью демонстрации своей сексуальной привлекательности. Например, некоторые жесты могут «вылетать» по привычке или в поисках более комфортной позы и состояния либо от волнения и нервозности. Возможные альтернативные интерпретации таких жестов и действий приводятся в скобках.



## ЖЕСТЫ УХАЖИВАНИЯ

### Женщина может:

- Поймав взгляд, быстро отвести глаза в сторону

### Значение /цель, намерение

Интерес; мужчины находят эту уловку очаровательной потому, что воспринимают ее как сигналы скрытого восхищения (неприязнь, нервозность)

- Пристально, дольше, чем это обычно принято, смотреть на мужчину через поднятое плечо(1)

Намеренная имитация: округлое плечо напоминает грудь и выглядит сексуально и притягательно, пристальный взгляд выражает интерес





**ЖЕСТЫ УХАЖИВАНИЯ** (продолжение)**Женщина может:****Значение / цель, намерение**

- Вскинув голову, отбросить назад волосы

Интерес; убрав волосы, закрывавшие лицо, она дает мужчине возможность полюбоваться им (нервозность, привычка)

- Прихлопывать и приглаживать волосы

Прихорашивается, стараясь привлечь внимание мужчины (нервозность, привычка)

- Облизывать губы, увлажняя их

Подсознательная имитация внешнего вида сексуально возбужденного и манящего женского полового органа (необходимость: пересохли губы, привычка)

- Демонстрировать мужчине мягкость кожи своих ладоней и внутренних сторон запястий (2 на следующей странице)

Приглашает мужчину поласкать ее, т.к. запястья считаются эрогенной зоной (привычный жест)

- Стоять, запустив большие пальцы под пояс

Жест, свидетельствующий о нормальной женской агрессивности, либо жест «превосходства». Целью его является привлечение внимания к зоне гениталий (привычка)





ЖЕСТ

Жен

- Верте  
цми  
напр  
или н

- Виза

- Сто  
шир  
ног

- Сн  
ног  
нап  
и о  
по  
те



## ЖЕСТЫ УХАЖИВАНИЯ (продолжение)

### Женщина может:

- Вертеть в руках предмет цилиндрической формы, например, карандаш, сигарету или ножку бокала

### Значение /цель, намерение

Желание ласкать мужчину (нервозность)

- Вилять бедрами при ходьбе

Желание их продемонстрировать. Вызывающие движения бедрами привлекают внимание к зоне гениталий (обычная походка)

- Стоять или сидеть с широко расставленными ногами

Сексуальное возбуждение; привлечение внимания к зоне половых органов (обычная поза; чувство превосходства, агрессии и нетерпения)

- Сидеть с поджатой под себя ногой, чтобы колено было направлено в сторону мужчины и он мог видеть внутреннюю поверхность бедра; ее голова и тело повернуты к нему (3).

Сексуальное возбуждение; старается привлечь внимание к зоне половых органов; тело, голова и колени устремлены в сторону конкретного мужчины, что сигнализирует об интересе к нему (обычная поза; поза, выбранная для собственного удобства)

- Сидеть, поглаживая внутреннюю сторону бедра, медленно сдвигая и раздвигая ноги, лежащие одна на другой

Жажда мужской ласки; привлечение внимания к зоне половых органов (изменяет положение ног, чтобы удобнее было сидеть)



**ЖЕСТЫ УХАЖИВАНИЯ** (продолжение)**Женщина может:****Значение /цель, намерение**

- Сидя обвивать одной ногой другую (4)

Приглашение к сексу; жест, демонстрирующий напряжение мышцы ноги, напоминает о напряжении отдельных частей тела, готовых к осуществлению полового акта  
(нервозность, стеснительность; привычка; оборонительная поза)

- Сидеть, скрестив ноги, при этом одна туфля почти соскользнула со ступни (5)

Имитация полового акта, т.к. ступня медленными движениями засовывается обратно в туфлю  
(нервозность, нетерпение, привычка)







## МУЖСКИЕ ЖЕСТЫ ОБОЛЬЩЕНИЯ

В отличие от женщин мужчины весьма неловко, а порой даже бестактно выражают свой интерес к представительницам прекрасного пола и медленно воспринимают их ответные жесты. Мужчина, заметив хорошенькую женщину, может начать прихорашиваться, перейти к другим действиям, описанным ниже, отдельные из которых являются зеркальным отражением женских уловок. Конечно же, «вызывающие» позы мужчина может принимать по привычке, из-за нервозности и прочих обстоятельств. Возможные альтернативные объяснения таких поз и жестов даны в скобках.

**Прихорашивание.** Считается, что именно эти действия формируют основу соблазняющих жестов, используемых мужчинами.

- Приглаживать волосы рукой (1; нервозность, привычка).





- Поправлять галстук (2; нервозность, привычка, реальная необходимость поправить его).
- Смахивать рукой несуществующие пылинки с плеча (нервозность, нетерпение).
- Поправлять отдельные предметы одежды, например воротничок, рубашку и т.д. (нервозность, нетерпение).

### Прочие действия

К ним относятся чрезмерно продолжительные взгляды и привлечение внимания жестами к паховой области (возможные альтернативные значения вышеуказанных действий даны в скобках).

- Прямой и долгий взгляд, устремленный на женщину.
- Подсознательное расширение зрачков от возбуждения.





- Сидя мужчина поворачивается к женщине, одной ступней указывая на нее (интерес может не иметь сексуальный характер).
- Мужчина может стоять или сидеть, широко расставив ноги, зрительно подчеркивая зону своих гениталий (3, см. предыдущую страницу; привычная поза, либо человек собирается уходить).
- Он может стоять перед женщиной, глядя ей в лицо, и держать свои руки на бедрах либо запустить оба больших пальца за ремень — мужской жест, вызывающий мысли об агрессии, см. стр. 142, привлекающий внимание к области паха (4).





## 5. Встречи и прощания

При встречах и проводах мы используем жесты, демонстрирующие, что наши намерения в отношении другого человека носят дружеский характер. Диапазон таких жестов простирается от страстного объятия до сдержанного официального приветствия, когда человек приподнимает свою шляпу над головой. Выбор подходящего моменту жеста зависит от национальных культурных традиций человека, а также от того, с кем мы конкретно встречаемся, либо прощаемся: с незнакомцем, другом, родственником или любовником (см. также главу 3).

### Универсальные жесты приветствия

Существует целый ряд жестов, при помощи которых люди приветствуют друг друга во всем мире. К ним относятся три жеста, символизирующие узнавание повстречавшегося нам человека: поднятая в приветствии рука, машущая рука и рукопожатие.

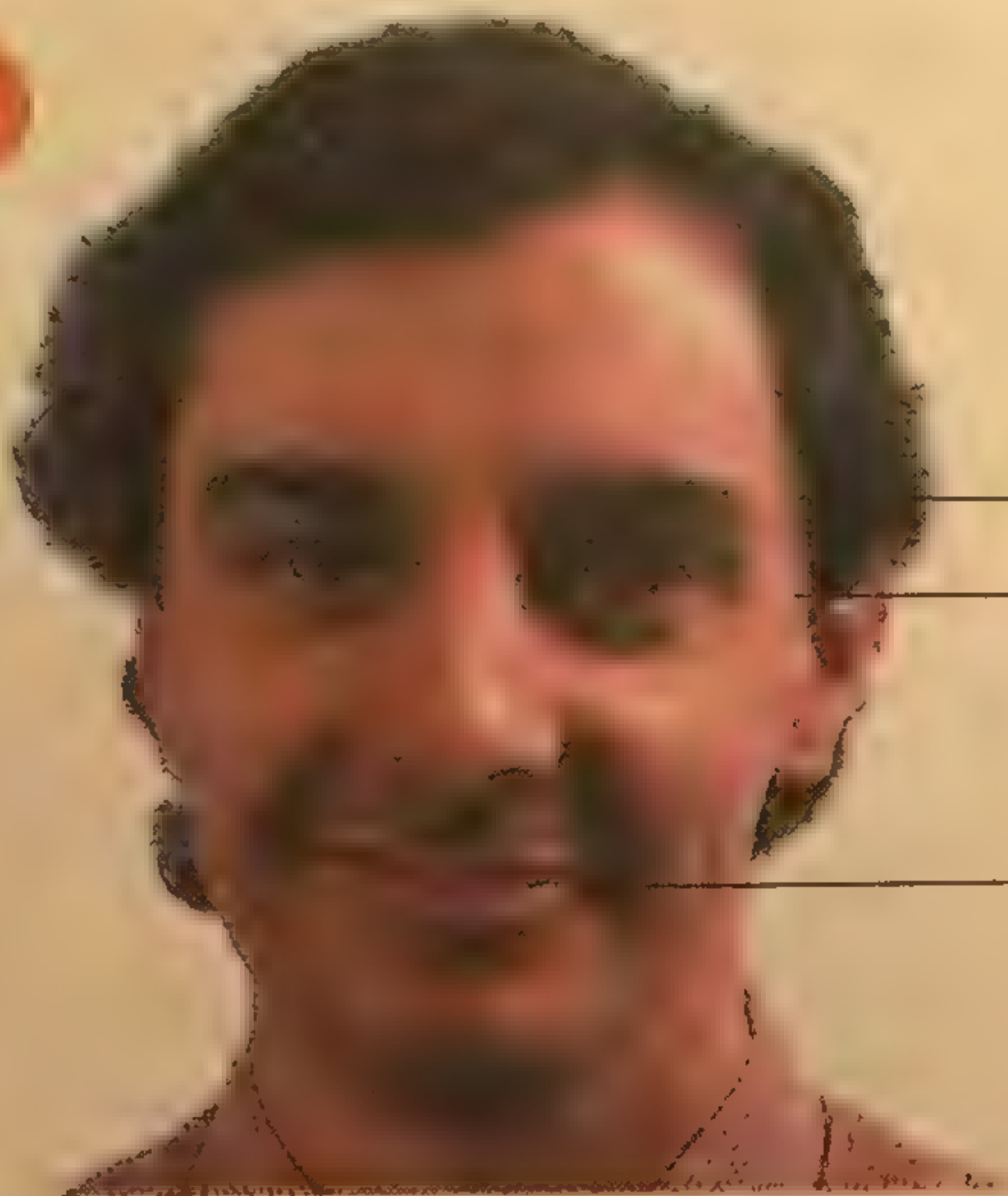
### ЖЕСТЫ, ДЕМОНИСТРИРУЮЩИЕ УЗНАВАНИЕ ПРИВЕТСТВУЕМОГО

Двигаясь навстречу, двое знакомых людей могут одновременно воспользоваться одним из трех традиционных жестов, говорящим, что они узнали друг друга (1, на следующей странице):

- они улыбаются (а);
- запрокидывают голову назад;
- широко открывают глаза (б), их брови «взлетают» вверх, морща лбы, что известно как «выстрел бровями» (в).

Так же, как и улыбка, «выстрел бровями» основан на врожденной реакции организма и поэтому широко распространен, хотя в Японии он не является частью приветственного ритуала.





**Что обозначают жесты узнавания?** Улыбка говорит о чувстве удовольствия и радости, тогда как запрокидывание головы и «выстрел бровями» передают удивление. Все вместе: «Какая приятная неожиданность встретиться с вами!»

### ПРИВЕТСТВЕННЫЕ ЖЕСТЫ ПОДНЯТОЙ И МАШУЩЕЙ РУКАМИ

Помимо сигналов узнавания, подаваемых головой, два человека, которые идут навстречу, но пока еще не подошли достаточно близко друг к другу, могут выразить свои дружеские намерения, подняв руки в приветственном жесте.

**Приветствие поднятой рукой.** Достаточно просто поднять согнутую в локте руку (2), чтобы показать, что мы заметили другого человека. Антропологи считают, что этот жест демонстрирует желание дотронуться до того, кто пока еще находится вне пределов досягаемости.

**Приветствие машущей рукой.** Идентично прощальному жесту (варианты см. на стр. 92 — 94).





### РУКОПОЖАТИЯ

Когда два человека подходят близко друг к другу, между ними уже возможен телесный контакт. При встрече в официальной обстановке люди в знак приветствия пожимают друг другу руки. Как жест, демонстрирующий, что в руке приветствующего нет оружия, рукопожатие имеет древнюю историю: от традиционного приветствия древних римлян, которые крепко сжимали предплечья друг друга.

### РЕГИОНАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РУКОПОЖАТИЙ

Когда двое здороваются за руку, обычно протягивают правую руку большим пальцем кверху. Руки соединяются ладонь к ладони и, покачиваясь, незначительно передвигаются



вверх и вниз (3). Рукопожатия в различных частях света имеют свои особенности, о которых рассказывается ниже.

- Жители Северной Европы при рукопожатии энергично встряхивают руки лишь один раз.
- Люди, населяющие Южную Европу и Латинскую Америку, трясут соединенные в рукопожатии руки долго и более энергично, чем северяне.



### ЛОКАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РУКОПОЖАТИЯ

Локальные или принятые в конкретной местности способы здороваться за руку в корне отличаются от традиционных рукопожатий в Соединенных Штатах или в Латинской Америке, и к тому же близкие друзья повсеместно вносят что-то свое особенное в этот приветственный жест.

• В Северной Америке рукопожатия выполняются хлопками, соединяя пальцы, за что рукопожатия называются «хлопковыми».

• В сельских районах Мексики друзья могут во время рукопожатия крепко сжимать большие пальцы друг друга (следующей странице).



- В Северной Америке двое друзей могут в качестве приветствия хлопнуть ладонью о ладонь другого (4а), а затем сцепиться пальцами, загнув их вовнутрь ладоней (4б). Этот вариант рукопожатия можно встретить и в других частях света.



- В сельских районах Мексики друзья могут во время рукопожатия крепко сжимать большие пальцы друг друга. (5 на следующей странице).



- Сопровождение рукопожатия дополнительными жестами при встрече друзей характерно для многих стран мира.





### РУКОПОЖАТИЕ КАК КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ НАТУРЫ

Крепкое рукопожатие в разных странах воспринимается неоднозначно. Человека, крепко пожимающего руку другому, на Западе принято считать искренним. Однако во многих регионах Азии крепкое рукопожатие воспринимается как признак агрессивности.

#### КТО И С КЕМ ЗДОРОВАЕТСЯ ЗА РУКУ?

В большинстве западных стран при первой встрече каждый обычно предлагает для рукопожатия свою правую руку, но это не является универсальным правилом для всех.

- В некоторых регионах Восточной Азии и Северной Америки женщины и дети редко здороваются за руку.
- В мусульманских странах мужчина никогда не приветствует женщину рукопожатием.

#### Специфические особенности приветствий у представителей разных культур

Специфика форм приветствий в отдельных географических регионах связана с культурными традициями народов, их населяющих.

САЯ  
Саям  
арабс  
ши дн  
Полн  
вверх  
к тел

3  
4  
5  
6  
7  
1  
2  
1  
2



## САЛЯМ

Салям является традиционным приветствием в странах арабского мира и мусульманских государствах, хотя в наши дни оно уже не так широко употребляется, как прежде.

**Полный салям.** Полный вариант жеста включает движение вверх согнутой в локте правой рукой, обращенной ладонью к телу (1):



- а) ладонь прикасается к груди в области сердца;
- б) рука поднимается выше и прикасается пальцами ко лбу;
- в) затем она поднимается еще чуть выше и отводится в сторону.



Этот жест выполняется плавно, в целом он отдаленно напоминает формальное приветствие взмахом руки. Салям может дополняться легким наклоном головы.

Одновременно с этим жестом может произноситься традиционное арабское приветствие: «Ассалям алейкум» («Да будет мир с тобой!»).



**Салям (неполный вариант).** В одном из упрощенных вариантов этого приветствия голова наклоняется вперед, кончики пальцев касаются лба, а затем рука отводится в сторону (2). Другие неполные формы саляма включают в себя прикосновение ко рту, либо ко рту и лбу.

**Малазийский салям**

Руки вытягиваются вперед, кончики пальцев соединяются, затем подносятся к груди.



### НАМАСТЕ

Это самый популярный приветственный жест в Индии. Обе руки, сложенные ладонями вместе как во время молитвы, держат на уровне груди. Одновременно производится легкий поклон (3). Подобно рукопожатию и салям жести наместе издревле был предназначен для того, чтобы показать — в руках у приветствующего нет оружия.



### ПОКЛОНЫ

Поклоны, когда-то широко распространенные на Западе, теперь в основном приобрели особый статус и демонстрируются в исключительно редких случаях, например когда европеец склоняется в почтительном поклоне перед своим монархом. Изредка делать реверансы приходится по тому же поводу. Однако в Японии поклоны продолжают оставаться традиционной формой приветствия при встрече.

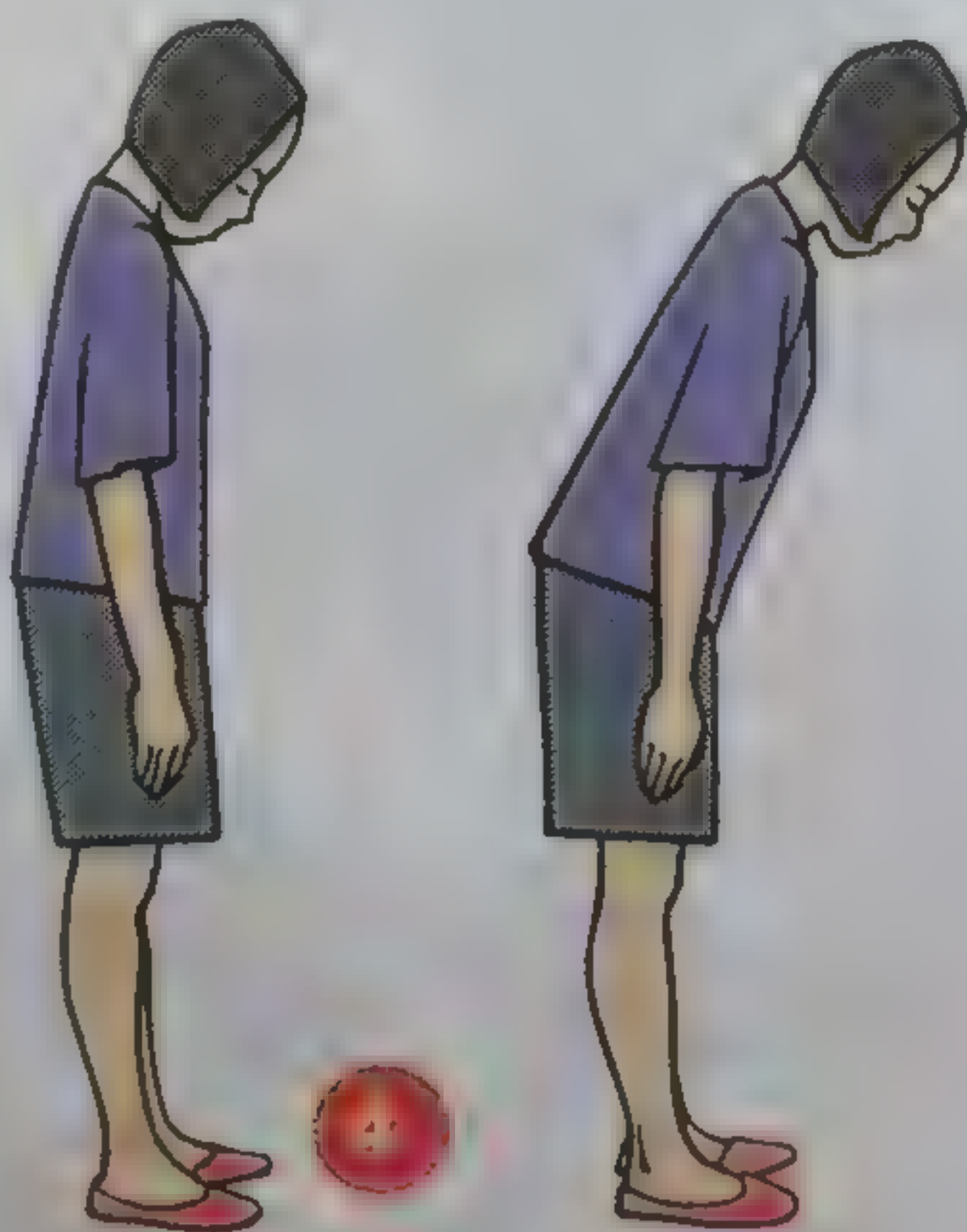


## ВСТРЕЧИ И ПРОЩАНИЯ

Всеобщее правило гласит, что человек более низкого ранга кланяется первым, совершая более глубокий и продолжительный поклон. Существуют два основных типа поклонов — официальный и неофициальный.

**Официальный поклон.** Тело наклоняется вперед примерно под углом 30 градусов, ладони рук лежат на коленях (4).

**Неофициальный поклон.** Руки опущены по бокам вдоль туловища, корпус наклоняется вперед под углом приблизительно 15 градусов (5). При встрече в неофициальной обстановке этот тип поклона предпочитают люди, относящиеся ко всем слоям общества.



**Восточный человек приветствует представителя Запада**  
В наши дни, приветствуя человека, принадлежащего к западной культуре, японец охотнее предпочтет поклону рукопожатие. В китайском обществе также принято в знак приветствия пожимать друг другу руки, хотя возможно и дополнение в виде легкого наклона головы.



### Приветствия более интимного характера

По мнению антропологов, поклоны, рукопожатия, саям и намасте значительно уступают в популярности своим «собратьям» из разряда «близких телесных контактов».

#### ПОЦЕЛУИ И ПОТИРАНИЕ НОСАМИ

Более интимные формы приветствия включают поцелуи (которые не принимает большинство населения Азии) или иные, несколько нетрадиционные для западного человека контакты, осуществляемые головами.

**Поцелуи.** Состав участников исполнения этого приветствия изменяется в зависимости от национальных и культурных традиций людей, приветствующих друг друга.

- Человек, подходя либо отходя от близкого друга или родственника, может послать ему воздушный поцелуй (1).





- При встрече или расставании родственники и друзья могут поцеловать друг друга в щеку (2) либо, находясь рядом, изобразить воздушный поцелуй. Во Франции и в России друзья мужского пола в аналогичных ситуациях могут поцеловаться, хотя в некоторых странах мира подобные поцелуи считаются крайне неприличными.



- Мужчина может склониться и поцеловать (или, не дотрагиваясь губами, имитировать поцелуй) руку женщине в старомодном приветствии, демонстрируя свою галантность и учтивость (3).





### Потирание носами

- У жителей Арктики — эскимосов и саами, в отдельных регионах Африки, Азии и акватории Тихого океана это приветствие сводится к мимолетному нажатию соприкасающимися носами друг на друга или только к взаимному прикосновению (4).





- Бедуины (мужчины) три раза соприкасаются кончиками носов, затем чмокают губами (имитируя звук смачного поцелуя).

## ОБЪЯТИЯ

Все вышеперечисленные движения и жесты этой категории явно уступают такому всеобъемлющему приветствию, как объятия. «Полное» объятие в Северной Америке или в Северной Европе, за исключением моментов, когда люди испытывают сильное эмоциональное потрясение, можно встретить реже, чем в иллюстрирующих этот раздел примерах, представленных ниже.



• В Латинской Америке  
чинь  
затем  
• В России  
друг  
назы

• Мужчины  
встр



- В Латинской Америке в знак приветствия приятели (мужчины) могут идти навстречу с распростертыми руками, затем обнять и похлопать друг друга по спине (5).
- В России, когда друзья (мужчины) приветствуют друг друга, за крепким рукопожатием может последовать так называемое медвежье объятие (6).



- Мужчины полинезийцы могут обняться, даже если они встречаются впервые, после чего каждый из них должен потереть спину другому.

#### ЖЕСТЫ, СОПУТСТВУЮЩИЕ ОБЪЯТИЯМ

Обнимание в своей наивысшей форме может включать и дополнительные движения, зависящие от характера



отношений между людьми (см. стр. 62 — 66) и глубины эмоций, переживаемых ими при встрече. К ним относятся:

- стискивание (сжатие);
- похлопывание;
- прижимание щеками друг к другу;
- поцелуи;
- поглаживание волос.

Обнимаясь, люди могут:

- класть руку на голову другого;
- смотреть в глаза друг другу;
- плакать или рыдать.

## ЖЕСТЫ ПРОЩАНИЯ

Как и при встрече, на прощание люди целуются и обнимаются. Отойдя на некоторое расстояние, они могут послать воздушные поцелуи и помахать друг другу руками.

### ПРОЩАЛЬНЫЕ ВЗМАХИ РУКАМИ

Махать рукой при расставании или приветствии у разных народов принято по-разному.

**1. Помахивание рукой из стороны в сторону.** Рука, согнутая в локте, поднята вверх, ладонь выставлена вперед. Кисть руки покачивается из стороны в сторону, в то время как предплечье остается неподвижным. Если кто-то машет человеку, находящемуся от него на большом расстоянии, рука может быть задействована в этом движении полностью, а то и обе руки одновременно.

**2. «Семафорить» рукой.** Североамериканцы предпочитают сохранять запястье согнутой в локте руки неподвижным и производить движения как при ручной сигнализации флажками и т.п. Однако в некоторых регионах Европы такой жест будет означать «нет».

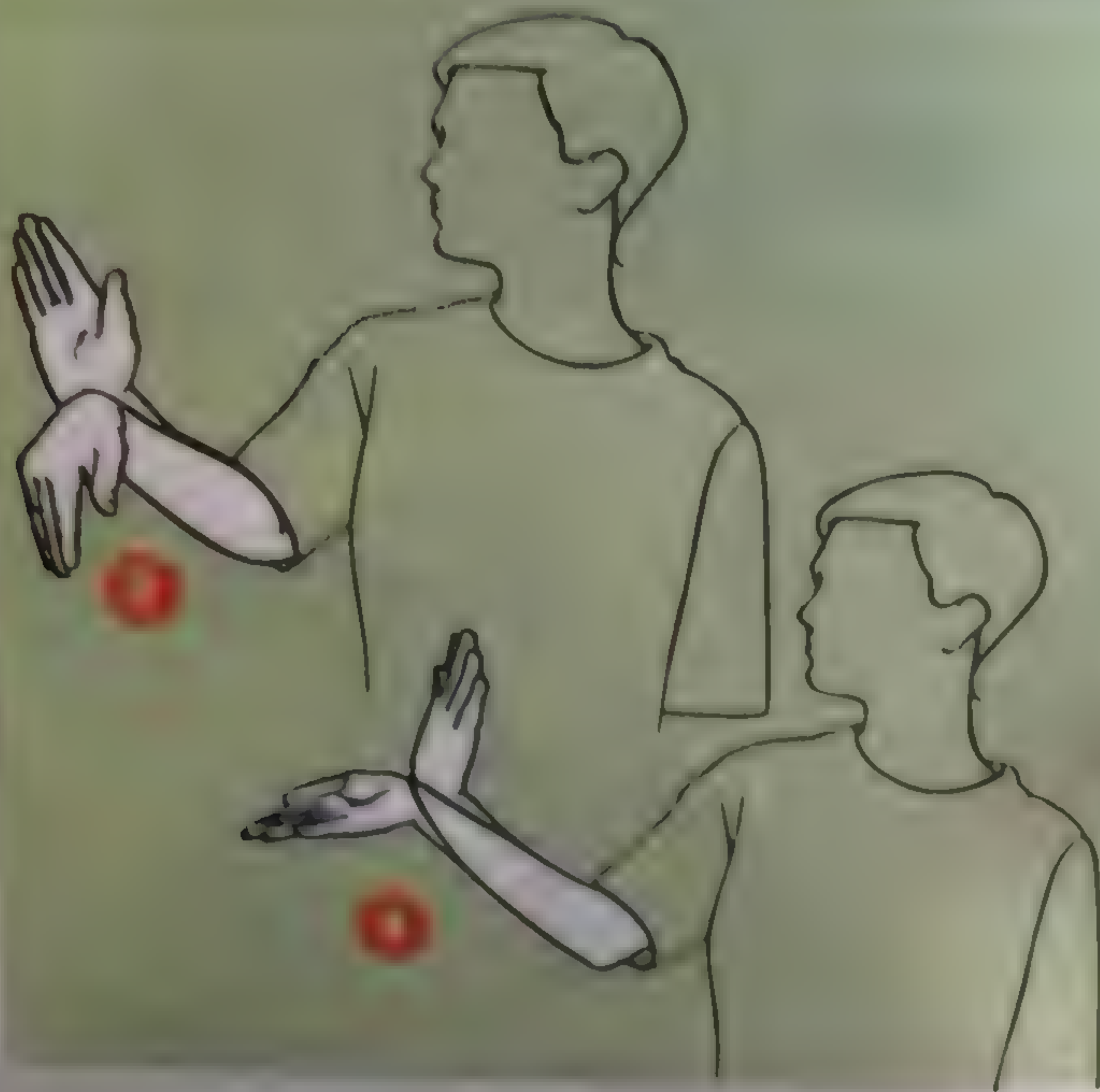






3. «Похлопывающее» движение ладони. Рука, согнутая в локте, выставлена ладонью вперед. Кисть руки то опускается, то поднимается, словно похлопывая на прощание уходящего человека. Такой вариант прощального жеста весьма популярен в отдельных странах, особенно во Франции.

4. Помахивание «скрытой» ладонью. Поднятая согнутая в локте рука ладонью обращена в сторону самого жестикулирующего. Так же, как и в предыдущем случае, кисть руки поочередно опускается и поднимается.



Если  
тем-т  
всем  
сие, с  
дени  
выда

ЖЕС

Вмес

согла

"да",

КИВ

Боль

сие, п

ская.

виаль

• Одн

• Был

тело

от с

• Мод

или

• Два

тот

мус

• Три



## 6. Демонстрация одобрения и согласия

Если люди внутренне настроены согласиться с кем-то или с чем-то, они выражают свои чувства при помощи принятых во всем мире международных жестов, символизирующих согласие, ободрение, одобрение либо заинтересованность. К сожалению, наше тело также обладает способностью без спроса выдавать эти эмоции, даже когда нам хотелось бы их скрыть.

### ЖЕСТЫ СОГЛАСИЯ

Вместо того чтобы сказать «да», люди могут выразить свое согласие намеренным жестом. Движения, эквивалентные «да», производятся при помощи головы или руки.

#### КИВКИ ГОЛОВОЙ

Большинство из нас, чтобы продемонстрировать свое согласие, кивают головой, сначала поднимая ее вверх, а затем опускающая. Однако исследования показали, что при разговоре правильное понимание кивка зависит от того, как он выполнен.

- Один краткий кивок часто означает: «Я согласен».
- Быстрые кивки, время от времени производимые слушателем, должны показать, что он внимательно воспринимает слова говорящего.
- Медленный, затянутый кивок может означать: «Да, но...» или, другими словами: «Я не согласен».
- Два кивка подряд призваны повлиять на оратора, чтобы тот говорил медленнее или вернулся к ранее обсуждавшемуся вопросу.
- Три кивка подряд — намеренная попытка смутить оратора, который сбился и замолчал.

#### УЛЫБКА

Подобно подбадривающим кивкам головой быстрые и час-

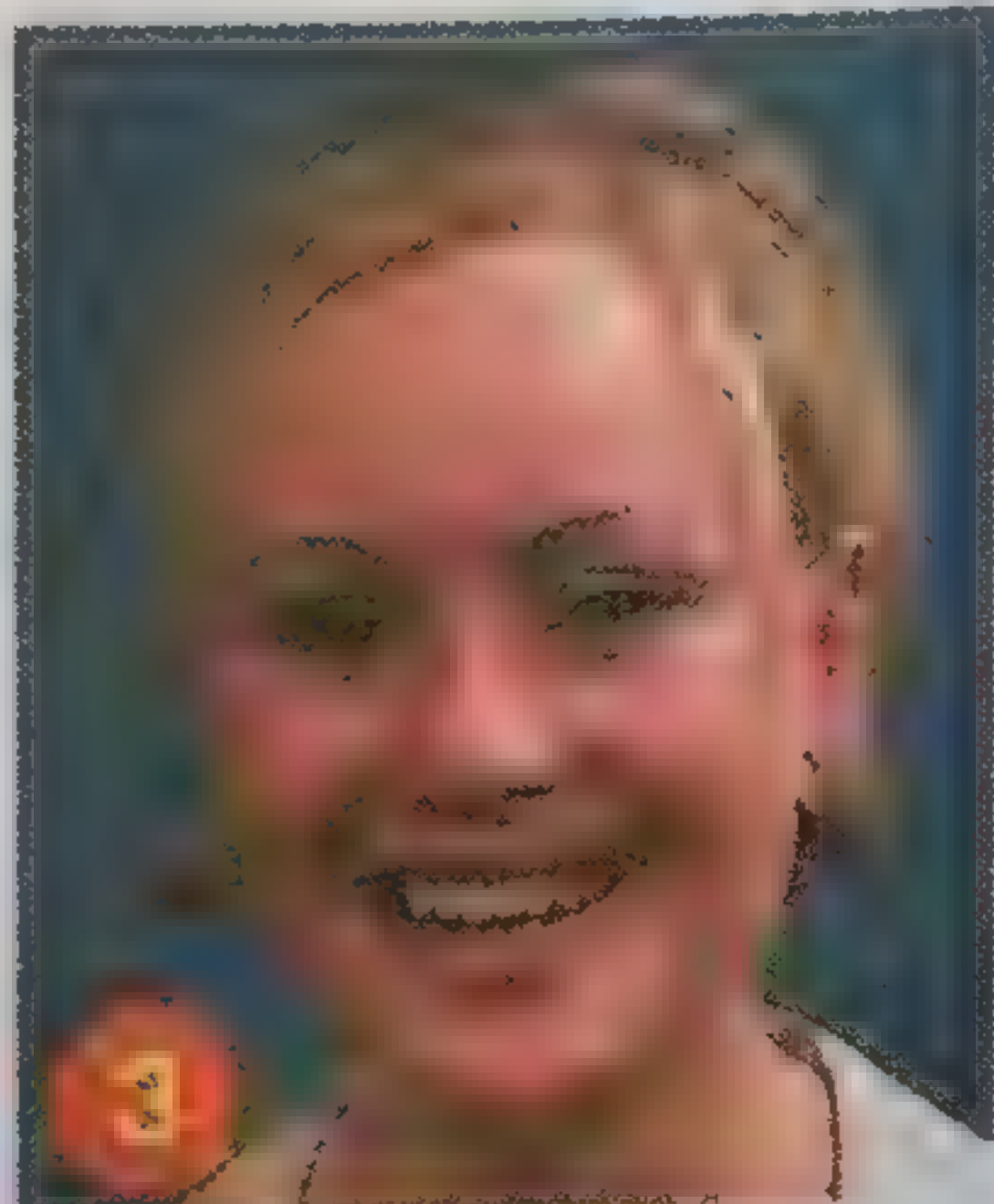


тые улыбки, обращенные к оратору, поощряют его к продолжению выступления. Обычно улыбка носит позитивный характер, выражающий одобрение, счастье, согласие или положительную оценку чего-либо, хотя с ее помощью можно передать и такие чувства, как сожаление, сочувствие и даже недовольство. Правильное истолкование «послания», которое несет нам та или иная улыбка, зависит от того, как улыбается человек. Ученые выделяют 9 типов улыбки, три из которых описаны ниже.

**1. Простая (обычная) улыбка.** Губы закрыты и чуть приподняты в уголках рта. Так человек может улыбаться себе самому.

**2. Улыбка с приоткрытыми губами.** Губы приподняты в уголках рта и приоткрыты так, что видны верхние передние зубы. Так люди обычно улыбаются друг другу.

**3. Широкая улыбка.** Приподнятые в уголках рта губы широко раскрыты, обнажая верхние и нижние передние резцы. Такая улыбка может сопровождаться веселым смехом.





### ПОДРАЖАНИЕ ЖЕСТАМ СОБЕСЕДНИКА

Во время разговора собеседники могут начать подсознательно повторять позы и жесты друг друга, демонстрируя свое согласие с тем, что они обсуждают. Здесь представлены несколько движений, которые могут неосознанно повторяться друзьями, где бы они ни встретились.

- Переминаться с ноги на ногу.
- Опереться одним локтем о стойку бара.
- Держать стакан обеими руками (1).
- Переносить вес тела на одну ногу.
- Разводить руками.
- Скрещивать ноги (2).
- Расставляя ноги.
- Жестикулировать руками (3, см. на следующей странице).
- Ставить руки на бедра (4, см. на следующей странице).







Намеренное подражание позам и жестам собеседника может помочь обоим почувствовать большую расположенность друг к другу. Исследования показали, что опытные продавцы знают и широко применяют этот принцип в своей работе, стараясь не переигрывать, чтобы копирование не стало очевидным. Они не повторяют каждое движение своего клиента, но когда его жесты говорят об «откровенности», ловкие «психологи от прилавка» отвечают ему тем же, но по-своему. Например, если сидящий разводит ноги, вместо точного повторения жеста опытный имитатор может проделать то же самое, но при помощи обеих рук, ладони которых направит вверх.



## ЖЕСТЫ ПОДДЕРЖКИ, ОДОБРЕНИЯ

Люди сознательно используют несколько жестов, сигнализирующих «все отлично» или «все будет очень хорошо».

### ПОДНЯТЫЙ ВВЕРХ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

В Северной Америке и Европе демонстрация сжатого кулака с поднятым вверх большим пальцем (1) означает «все отлично» (см. также стр. 114). Как и когда появился этот жест, неизвестно. Многие считают, что своим происхождением он восходит к временам гладиаторских боев в Древнем Риме, когда публика, поднимая или опуская большой палец, сообщала решала судьбу поверженного бойца. Десмонд Моррис, автор книги «Наблюдая за человеком», заявляет, что это ошибочное суждение возникло в связи с неправильным истолкованием двусмысленности в древних латинских текстах, так как сигнал «пощади его» в действительности передавался подгибанием большого пальца внутрь сжатого кулака.



#### Альтернативные значения этого жеста:

- сексуальное оскорбление — в отдельных регионах Африки, Австралии, Южной Европы и Среднего Востока;
- цифра 1 — в Германии: например, немец может воспользоваться этим жестом, чтобы заказать себе одно пиво;
- цифра 5 — в Японии.



### ЖЕСТ «О'КЕЙ»

Колечко, образуемое соединением большого и указательного пальцев, обозначающее «О'кей» (да, хорошо) имеет североамериканское происхождение, но также встречается и в Европе. Для выполнения этого жеста рука, согнутая в локте, поднимается вверх, кончики указательного и большого пальцев соприкасаются, формируя кольцо, остальные пальцы слегка разведены. Рука держится таким образом, чтобы мизинец оказался ближайшим пальцем относительно человека, которому этот



сигнал адресован (2). Обычно поднятая рука наклонена вперед, словно жестикулирующий готовится метнуть дротик.

**Альтернативные значения этого жеста.** «Колечку из пальцев» уже несколько веков, и оно также может означать:

- что жестикулирующий подобным образом находит нечто абсолютно несостоящим (т.е. цена равна нулю) в Бельгии и Франции;



- оскорбление — в Тунисе, на Сицилии, в Южной Италии, где «нестоящее» колечко дополняется рубящим движением из карате и означает «Мразь, я убью тебя!»;
- в Японии этот жест символизирует деньги или «Я хочу получить сдачу мелкими монетами».

### ЖЕСТ ПОБЕДЫ V

Ладонь обращена наружу, знак V показывается указательным и средним пальцами, большой и остальные пальцы загнуты вовнутрь ладони (3). Британский премьер-министр У. Черчилль сделал этот жест популярным в годы Второй мировой войны. Каждый британец, желающий без слов сказать «Мы победим!» или «мир», воспользуется этим жестом, но ладонь не должна быть обращена в сторону самого жестикулирующего (так как это уже считается оскорбительным жестом — см. стр. 141).



## ЖЕСТЫ ОДОБРЕНИЯ

### ЖЕСТЫ, ОЦЕНИВАЮЩИЕ ЖЕНСКУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Существует целый «словарь» жестов, с помощью которых можно «высказать» свое впечатление о внешности женщины. Ими обмениваются мужчины. Однако одни и те же жесты могут быть по-разному истолкованы.

**1. Очерчивание руками контура песочных часов** (см. на следующей странице). Изображение руками контура песочных часов, символизирующего женское тело, — распространенный способ отметить, что у женщины отличная фигура.





## 2. Целование кончиков пальцев

Это французский вариант выражения похвалы женщине либо изысканному блюду.





### 3. Греческий жест «Поглаживание щек»

Нежное поглаживание сверху вниз обеих щек большим и указательным пальцем — это греческий способ сообщить жестом, что у женщины красивое лицо.



**Альтернативные значения этого жеста.** Поглаживание щек может означать:

- что человек размышляет; в таком «прочтении» он распространен в Северной Америке и других регионах западного мира;
- предположение, что кто-то другой заболел (причем настолько серьезно, что его щеки стали впалыми от болезни), — характерен для Германии, Италии, Нидерландов и еще некоторых регионов Европы;
- что человек — преуспевающий предприниматель; так этот жест воспринимался в бывшей Югославии.



**4. Поглаживание подбородка и бороды**  
Этим жестом араб может передать, что у женщины красивое лицо.



**5. Вращательные движения пальцем, вдавленным в щеку**  
Таким жестом итальянец может выразить похвалу женской красоте.





**6. Оттягивание нижнего века**

Движение производится указательным пальцем и означает «Она восхитительна». Этот жест встречается в некоторых регионах Южной Америки. (Альтернативное значение см. на стр. 132).

**7. Подкручивание воображаемых усов**

Это итальянский способ выразить восхищение женщиной.





## ЖЕСТЫ, ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ВЫДАЮЩИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

Большинство из вышеописанных действий относится к намеренным жестам, но люди, демонстрирующие их, подсознательно сообщают и о своей заинтересованности.

### «БОЛТЛИВЫЕ» ГЛАЗА

Глаза и веки могут выдать повышенный интерес своего хозяина к чему-либо или к кому-либо, хотя сам он предпочел бы скрыть его.

#### Расширение глазных зрачков

При нормальном освещении в обычных условиях глазные зрачки имеют средний размер (1а).

Если при тусклом освещении человек видит что-то, пленившее его взор, зрачки расширяются (б). Это может происходить, когда мужчина замечает красивую женщину или если игроку в покер сдали хорошую карту.



**Скорость мигания глазами.** Когда люди видят нечто очаровательное, они начинают быстрее мигать глазами.

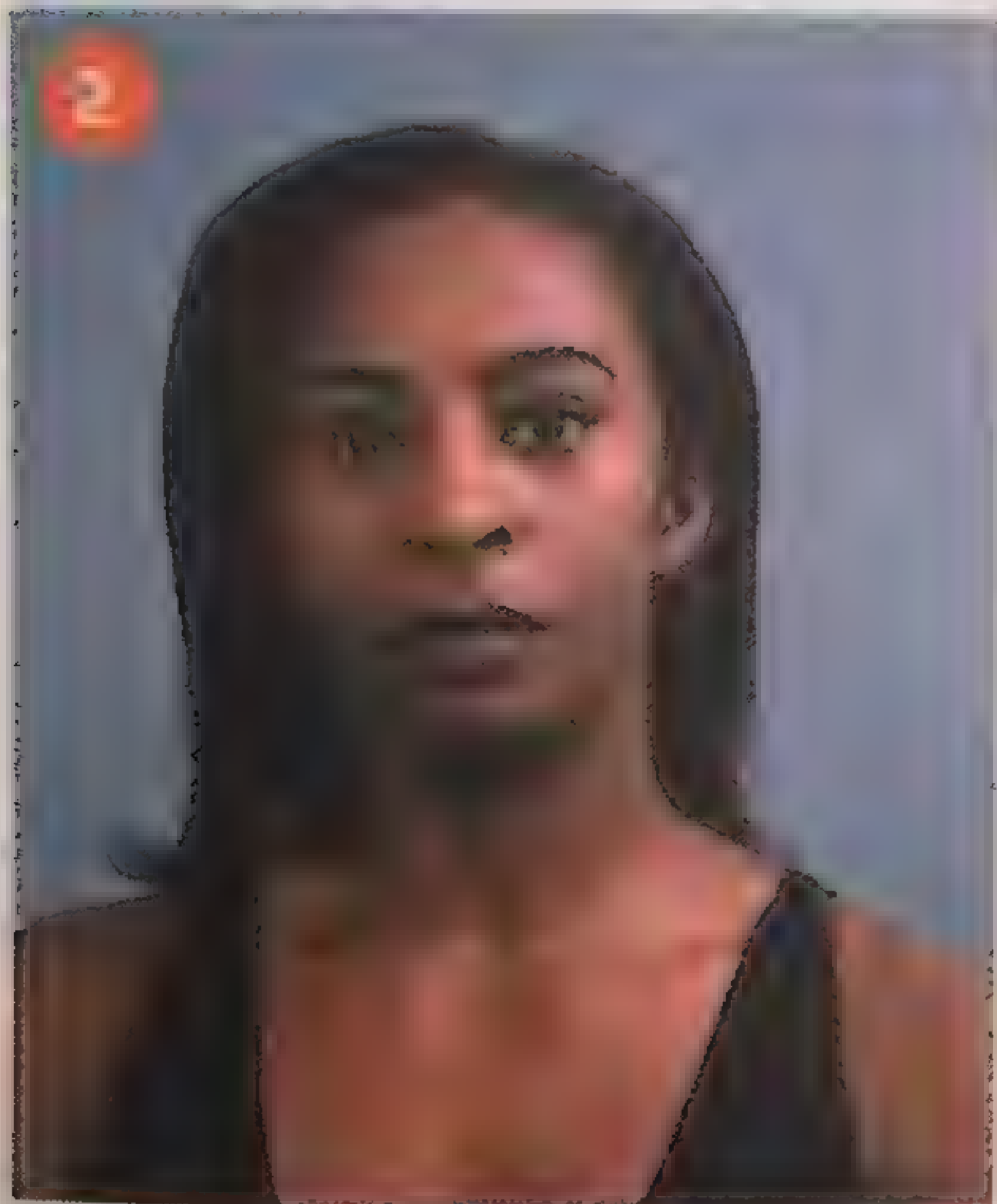


## ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ

По тому, как человек держит голову, также можно определить, интересно ли ему, о чем говорит собеседник.

**Демонстрация умеренного интереса.** Если слушающий не изнывает от скуки, но и не «горит интересом», он держит голову прямо (2).

**Демонстрация заинтересованности.** Когда же человек проявляет интерес к словам собеседника, его голова слегка наклоняется вбок (3). Свое согласие с говорящим он может выразить кивком головы.



## ПОЛОЖЕНИЕ РУК И ГОЛОВЫ

По расположению рук и головы относительно друг друга можно определить оценку слушателем доводимой до него информации.

**Заинтересованная оценка.** Если у человека возник интерес к сообщаемым ему фактам, то, размышляя над услышанным, он (или она) может поднести руку к щеке.



Указательный и большой пальцы направлены вверх, а три остальных — загнуты вовнутрь ладони (4).

**Жесты, характерные для принимающего решение человека**  
Когда по просьбе другого человек должен принять решение, рука последнего может автоматически соскользнуть вниз (из положения 4) и начать поглаживать подбородок (5; см. также «Поглаживание щек: альтернативные значения», стр. 103).



### ВЫСОВЫВАНИЕ ЯЗЫКА

Если внимание человека сконцентрировано на выполнении рисунка либо другой тонкой работы, он машинально может высунуть кончик языка и держать его прямо или сдвинуть в уголок рта (6). Некоторые ученые полагают, что этот подозна-



темный жест — из далекого детства, когда ребенок отрывал пиццу. В данном случае высунутый язык означает желание игнорировать окружающих потому, что он (или она) не хочет, чтобы ему помешали или смущали, глядя под руку.



## ТЕЛО И НОГИ

Людям, стоящим или сидящим вместе, присуще «указывать» корпусом тела и/или ступней ноги (если они сидят, то коленями или коленом) на человека, наиболее заинтересовавшего их.



## 7. Несогласие и отрицание

У языка тела есть не одна дюжина способов выражения команд, чувств и настроений негативного свойства. Негативность включает отрицание, незнание, безразличие, сомнение, отказ, скуку, сарказм, нетерпение и недоверие. Помимо сознательных способов проявления негативных реакций, таких, как размахивание поднятым пальцем или покачивание головой, существует множество жестов, подсознательно выдающих отрицательные эмоции человека. Например, поведение аудитории, теряющей интерес к выступающему оратору; жестикуляция человека, умирающего от скуки на вечеринке или характерные движения человека, отвергающего домогательства другого. Жесты негативного плана могут сопровождаться телодвижениями и мимикой, к примеру, когда люди принимают «защитные» позы, описанные в главе 9. Действия отрицательного свойства могут дополнять либо проистекать одно из другого. Одни, оценивая ситуацию, готовы в любой момент удалиться, принимают так называемые стартовые позы; другие, выражая свое несогласие с происходящим, могут перейти к оскорблениям и иным проявлениям агрессии.

### **ЖЕСТЫ, ОЗНАЧАЮЩИЕ «НЕТ»**

На свете существует гораздо больше способов для изображения на языке тела слова «нет», чем это можно представить.

#### **ПОКАЧИВАНИЕ ГОЛОВОЙ**

Голова поворачивается из стороны в сторону (1). Этот способ сказать жестом слово «нет» верно служит нам с самого раннего детства, а происхождением обязан характерному движению младенца, когда, насытившись, он отворачивает свою головку от материнской груди.



## ЖЕСТЫ, ОЗНАЧАЮЩИЕ «НЕТ»

**Покачивание головой**  
В отличие от своего традиционного толкования, символизирующего слово «нет», этот жест означает «да» для жителей Болгарии, Индии и Пакистана.



**Запрокидывание головы назад**  
Голова резким движением запрокидывается назад (2). Этот жест означает «нет» — в Южной Италии, Греции, Турции и арабских странах. Однако в Эфиопии это движение соответствует слову «да».





### ПОСТУКИВАНИЕ ПО ПОДБОРОДКУ

Голова запрокинута назад. Рука, согнутая в локте, подносится к лицу и кончиками пальцев, загнутыми внутрь ладони, обращенной к подбородку, периодически постукивает по нему (3). Такой способ отвечать жестом «нет» является общепринятым в Южной Италии и на расположенных по соседству с ней островах.



### ПОКАЧИВАНИЕ КИСТЬЮ РУКИ

Рука, согнутая в локте, поднята вверх, открытая ладонь быстро покачивается из стороны в сторону (4). Улыбка на лице отсутствует, а жест руки дополняется аналогичным движением головы. Так люди в переполненной комнате пытаются сообщить хозяину: «Нет, спасибо, больше не нужно».



## ЖЕСТ «НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО!», «НЕ СМЕЙ!»

111



Распространенная версия этого жеста — скрещенные на груди руки, ладони обращены наружу.

### ПОМАХИВАНИЕ РУКОЙ

Японцы изображают слово «нет» на языке жестов при помощи поднятой вверх и повернутой ребром ладони кисти правой руки, помахивая ею из стороны в сторону (5).

### ЖЕСТ «НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО!», «НЕ СМЕЙ!»

#### ГРОЗИТЬ УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦЕМ

Ладонь согнутой в локте, поднятой руки направлена в сторону того, кому адресована эта угроза. Большой и остальные три пальца загнуты внутрь ладони. Поднятым вверх указательным пальцем размахивают из стороны в сторону (1).



Грозить указательным пальцем принято во всем мире, выражая свою негативную реакцию, словно говоря «Прекрати!». Этим жестом часто пользуются родители, когда делают замечание своим расшалившимся детям.



## ПЛОХИЕ НОВОСТИ

По меньшей мере три популярных жеста могут в той или иной форме донести до понимания суть этого негативного «послания».

### ОПУЩЕННЫЙ ВНИЗ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ РУКИ

Рука вытянута вперед, все пальцы, кроме большого, загнуты внутрь ладони. Большой палец либо неподвижно указывает вниз (1, стр. 115), либо несколько раз опускается в том же направлении. Жест символизирует понятие «плохие новости» (о позитивной версии — «Большой палец, поднятый вверх» см. на стр. 99). А появился он в те времена, когда в Древнем Риме проводились бои гладиаторов. Публика опускала большие пальцы вниз, требуя, чтобы победитель добил побежденного противника. Этот жест символизирует меч, пронзающий тело поверженного врага.





### ЗАЖИМАТЬ НОЗДРИ

Ноздри зажаты большим и указательными пальцами одной руки (2), словно человек пытается избавиться себя от отвратительного запаха. Этот популярный жест демонстрирует, что вещь или идея настолько плоха, что в метафорическом смысле дурно пахнет.





**Тянуть вниз воображаемую цепь.** Британская версия предыдущего жеста дополняется потягиванием одной рукой воображаемой цепи вниз, как при спускании воды в унитазе старой конструкции. Пальцами другой руки одновременно зажимаются ноздри (3).



### **МОРЩИТЬ НОС**

Нос морщится, как от омерзительного запаха (о гримасе, выражающей отвращение, читайте на стр. 32). Это еще один широко распространенный способ выразить свое скверное, негативное отношение к чему-либо или к кому-либо.

### **ПОЖИМАТЬ ПЛЕЧАМИ**

Пожимая плечами, мы как бы хотим сказать «Я не знаю», «Я не понимаю», «Ничем не могу помочь» или «Это меня не касается». Пожимание плечами имитирует позу человека, припертого к стенке, который понимает, что ему угрожают, хотя и не пытается сопротивляться. Этот жест имеет несколько версий, некоторые из них описаны ниже.



## ПОЖИМАТЬ ПЛЕЧАМИ

**1. Сутулить плечи.** Плечи резко поднимаются, одновременно «взлетают» брови, опускаются уголки рта, широко разводятся в стороны руки ладонями вверх. Голова может склониться набок. Этот жест популярен во всем мире.



**2. Опускать уголки рта**  
Такой «сокращенный» вариант пожимания плечами распространен во Франции.





### 3. Вытягивать руки перед собой

Руки, согнутые в локтях, вытянуты вперед, ладони тыльной стороной обращены вниз. Пальцы слегка загнуты кверху. Также весьма распространенный жест. Выражение лица аналогично описанному в двух предыдущих случаях — 1 и 2.



### 4. Поднимать руку ладонью вверх

Согнутая в локте рука поднимается на уровень плеча, ее открытая ладонь направлена в сторону того, кому адресован этот жест. Одновременно слегка пожимают плечами, а выражение лица соответствует вышеописанному (см. стр. 117).





## ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА

### СУЖЕНИЕ ЗРАЧКОВ

Сужение зрачков — подсознательная реакция человека. Это происходит, когда ему неинтересны ни ситуация, в которой он оказался, ни люди, окружающие его.

### БЕЗРАЗЛИЧИЕ

Это состояние человека выдает его расслабленная поза. Например, если мужчина (обычно мужчина!) равнодушен к происходящему вокруг него или к человеку, который находится рядом, то сидеть он будет в крайне небрежной позе, с ногой, перекинутой через ручку кресла (1). Эта поза также может демонстрировать властность или враждебность (см. стр. 170).





**НЕВНИМАНИЕ**

Приведенные ниже жесты можно наблюдать в ситуациях, когда двое разговаривают друг с другом, но один из собеседников невнимательно слушает другого.

**Взгляд, отведенный в сторону.** Невнимательный слушатель большую часть времени проводит глядя по сторонам, а не на говорящего (2).

**Поворот головы в сторону от собеседника.** Если внимание слушателя не сосредоточено на обсуждаемой теме, он может отвернуться от обращающегося к нему человека.

**Кривая улыбка.** Человек, которому безразличны высказывания собеседника, способен реагировать на них кривой улыбочкой (3).





## ОТКАЗ

Если на публичном мероприятии или на званом ужине человек случайно столкнулся с любителем долгих и нудных разговоров, с которым предпочел бы не встречаться, первому придется как можно понятнее намекнуть на свое нежелание общаться, а не просто демонстрировать невнимание или принять одну из «защитных» поз, описанных в главе 9. Наверняка разговорчивый собеседник догадается об отказе от общения, если тот (или та), который жаждет избежать его:

- отвернется, устремив взгляд в другую сторону;
- его лицо примет бессмысленное выражение;
- подчеркнуто уставится на что-то, чтобы невозможно было поймать его (или ее) взгляд и попытаться продолжить разговор;
- прикроет рот рукой, чтобы подавить изображаемую (или настоящую) зевоту;
- открыто зевает, надувает губы или насмешливо улыбается;
- нервно перебирает пальцами, чистит ногти, ковыряет в зубах или хрустит суставами пальцев;
- открыто выражает свое несогласие с занудой, отрицательно качая головой;
- и, наконец, отворачивается и уходит.

## СКУКА

Когда люди начинают испытывать скуку от пресной беседы или неинтересной телепередачи, принимаемые ими позы (в положении сидя) выдают их чувства.

- Голова время от времени отворачивается в сторону от экрана или собеседника.
- Голова начинает искать опору, например руку.
- Спина выпрямляется.
- Ноги ставятся прямее.



### АПАТИЯ

Утрату интереса к происходящему выдают следующие действия:

- Голова поддерживается рукой.
- Человек, откинувшись назад, опирается на спинку стула.
- Ноги полностью вытянуты.
- Тело старающегося скрыть скуку меньше наклонено вперед, чем у человека, заинтересованного в разговоре.
- Если скука нестерпима, слушатель может закрыть глаза и бесцеремонно развалиться в кресле.

### ПРИЗНАКИ СКУКИ

Помимо уже перечисленных движений и поз это состояние может быть выражено посредством описанных ниже жестов.

**1. Вращательные движения большими пальцами обеих рук.** Часто встречающийся жест, подсознательно выдающий скуку. Большие пальцы вращаются, остальные — сплетены между собой.





**2. Демонстрация длины воображаемой бороды**  
Она выполняется рукой и означает, что говорящий так долго и нудно излагал свои мысли, что у слушателя даже борода успела отрасти. Этот жест иногда встречается в Италии, Германии и Нидерландах.



**3. Потирание щеки**  
Наружной стороной кончиков пальцев человек проводит по щеке, словно проверяя, насколько гладко он выбрит. Этот жест в основном характерен для французов.





**4. Постукивание ребром вертикально опущенной вниз ладони по грудной клетке.** Ребром ладони (большим пальцем в сторону тела), направляемым вертикально вниз, медленно постукивают по груди. Итальянцы используют этот жест, когда хотят показать, что «не переваривают» говорящего.



## ПРЕСЫЩЕННОСТЬ

Существуют несколько жестов, значение которых соответствует фразе «Я сыт по горло».

**1. Постукивание тыльной стороной ладони под подбородком.** Этот жест, производимый тыльной стороной ладони, используется, чтобы продемонстрировать, что человек перенес больше страданий, чем он может выдержать. Он характерен для американцев и жителей Западной Европы.





2. Проведение ребром ладони по горлу, имитируя действие пилы. Этот жест, выполняемый ребром ладони, является австрийским эквивалентом постукивания себя под подбородком.



## 3. Постукивание себя по макушке головы

Действие производится ладонью. В Южной Америке это самый сильный и выразительный способ сообщить жестом «С меня довольно», «Я сыт по горло».





## НЕТЕРПЕНИЕ

Когда человек испытывает нетерпение, его выдают нервозность и беспокойные движения: ерзанье на стуле, перебирание пальцами, изменение положения ног. Эти действия, призванные компенсировать желание пойти или побежать, могут привести к принятию человеком одной из так называемых стартовых поз, подробно описанных в следующей главе. Жесты, выражающие нетерпение, которые можно увидеть в любой части света, описаны ниже.

### БАРАБАНИТЬ ПАЛЬЦАМИ

Состояние нетерпения у человека, сидящего, положив руку на стол или на ручку кресла, выдает барабанная дробь, отбиваемая кончиками его пальцев по поверхности мебели (1).

### ПОСТУКИВАНИЕ ИЛИ ПОКАЧИВАНИЕ СТУПНЕЙ

Если человек стоит, он может постукивать ногой по земле или по полу. Альтернативным действием в позе сидя нога на ногу является покачивание вверх и вниз ступней ноги, лежащей сверху (2).





## ПОХЛОПЫВАНИЕ ПО БЕДРУ

Когда человек стоит, его нетерпение может выдавать похлопывание открытой ладонью по внешней стороне бедра (3).



## САРКАЗМ

Саркастические жесты — это способ выражения мнимого одобрения или энтузиазма.

## КРИВАЯ УЛЫБКА

Один уголок рта так сильно приподнят кверху, что на щеке образовались складки (1). Такая улыбка может выдать человека, который притворяется, изображая дружеское одобрение, а на самом деле настроен враждебно и высокомерно.

На Западе люди могут изливаться свой сарказм подобным образом. Но этот же тип улыбки присущ и невнимательному слушателю (см. стр. 120).





### ПОСТУКИВАНИЕ ДРУГ О ДРУГА НОГ- ТЯМИ БОЛЬШИХ ПАЛЬЦЕВ

Ритмичное постукивание ногтями больших пальцев друг о друга (2) напоминает хлопанье в ладоши в миниатюре. В странах Латинской Америки, в Испании и Нидерландах хлопанье ногтями — это жест-пародия, которым могут воспользоваться в ситуациях, когда должны прозвучать настоящие аплодисменты.



### ПАЛЬЦЫ РУКИ, СЖАТЫЕ В ЩЕПОТКУ

Если кисть руки с пальцами, сжатыми в щепотку, опускается один раз, то на языке саркастических жестов жителей Мальты это означает: «Хорошо», хотя в действительности жестикулирующий хотел бы сказать: «Идиот!».





## НЕДОВЕРИЕ

В некоторых частях света жесты людей, когда те хотят показать, что не верят ни единому слову говорящего, несколько отличаются от общепринятых.

### ПОГЛАЖИВАТЬ СЕБЯ ПАЛЬЦЕМ ПО ГОРЛУ

В Южной Америке жестом недоверия считается ритмичное поглаживание себя по горлу указательным пальцем сверху вниз (1). Этими движениями выражается мнение жестикулирующего о том, что слова, исходящие из горла собеседника, чистая ложь.



### УКАЗЫВАТЬ ПАЛЬЦЕМ НА ЛАДОНЬ

Указательный палец одной руки направлен в сторону открытой ладони поднятой кверху другой руки (2). Этот еврейский жест означает: «Скорее на моей руке вырастет трава, чем сбудутся твои слова».





**ПРИПОДНИМАТЬ  
ОДНУ ШТАНИНУ БРЮК**  
Взявшись за одну штанину брюк на уровне бедра, человек осторожно поднимает ее, словно он только что наступил на навозную кучу (3). Американским мужчинам присущ этот жест, шутливо намекающий, что все, о чем им только что рассказали, — большая куча дерьма.



## ЖЕСТЫ, ПЕРЕДАЮЩИЕ НЕГАТИВНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Друзья или хорошие знакомые часто прибегают к языку жестов, если хотят поделиться информацией негативного характера или своим мнением о конкретном человеке так, чтобы не узнали другие. Некоторые жесты-намёки на соучастие, подозрение или чье-то высокомерие, а также оскорбительные жесты-комментарии сексуального плана, собранные со всего света, представлены ниже. Отдельные из описанных жестов далеко не однозначны.



## НАМЕКИ НА СОУЧАСТИЕ

- Подмигивание одним глазом — излюбленный способ многих европейцев и североамериканцев намекнуть, что они знают ваш секрет (или намек на шуточный розыгрыш; 1).
- Постукивание по одной ноздре указательным пальцем (2) может означать: «Пусть это останется между нами». Такой жест часто встречается в Великобритании и Италии. Впрочем, постукивание по ноздре, как и подмигивание, не всегда однозначно указывает на то, что быть в курсе секретов другого так уж плохо.



## «Постукивание по носу» — альтернативные значения:

- предупреждение о том, что кто-то слишком любопытен — в Италии, Франции, Испании и Нидерландах;
- намек «Не суйте нос в чужие дела» на Британских островах, в Австрии и Бельгии;
- эквивалент фраз «Попались» или «Я знаю, что здесь происходит» в Северной Бельгии и реже в отдельных регионах Европы;
- похвала чьей-то бдительности и проницательности на Сицилии и в Южной Италии.



### ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ

- Оттягивание нижнего века «чтобы лучше видеть» (3) — так итальянцы и испанцы выражают предупреждение об опасности «Внимание! Будь осторожен!» (Однако в Южной Америке этот жест имеет позитивный характер — см. стр. 105.)



- Жест, распространенный в Дании, — постукивание ладонью одной руки по локтю другой (4). Он означает: «Не доверяй ему». Сравните его с другим, тоже принятым в Дании жестом, говорящим «Проваливай!», на стр. 140. Внешне разница между ними не слишком велика.





## ЖЕСТЫ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

### ПРЕНЕБРЕЖИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ

- Закатывание кверху глаз с демонстрацией белков и поднятие бровей (5) означает: «И вы этому верите?!» или, когда забывчивая особа начинает в очередной раз рассказывать общеизвестный эпизод из своей жизни — «Опять она об этом!».



- Постукивание пальцем по виску (6; место варьируется в зависимости от местных традиций) может означать: «У него не все дома».





## 8. Жесты скрытого и открытого неодобрения

Когда несогласие и неодобрение приводят к личной неприязни и враждебности, симптомы назревающего конфликта могут перерасти из неосознанного принятия угрожающих поз и нанесения намеренных оскорблений в открытые угрозы, от которых возможен переход к физическому насилию.

### СКРЫТОЕ НЕОДОБРЕНИЕ ИЛИ НЕСОГЛАСИЕ

Человеку не всегда предоставляется возможность свободно высказать свое несогласие со взглядами другого. Вместо этого он (или она) может неосознанно выражать свои негативные ощущения спокойными и почти незаметными движениями, которые на первый взгляд не имеют никакого отношения к происходящему.

#### ПОЗЫ СКРЫТОГО НЕОДОБРЕНИЯ

##### Склоненная голова

Критически настроенный слушатель наклонил голову вперед (1). Такое движение может показаться случайным, хотя оно означает, что человеку из аудитории не нравится выступление или он не согласен со словами оратора.





### «Закрытая» поза

Если сидящий в зале не согласен со словами оратора, то обычно он принимает так называемую закрытую позу, складывая руки, закидывая ногу на ногу, а корпус тела держит подчеркнуто прямо (2).



### ЖЕСТЫ СКРЫТОГО НЕОДОБРЕНИЯ

**Потирание глаз.** Слушатель может тереть глаз или дергать себя за веко, сидя в позе, выдающей его скуку (см. стр. 120 — 122). Обратная связь между телом человека, принявшим «неодобряющую» позу и посылающим сигналы в мозг, только укрепляет и продлевает его критический душевный настрой.



### Удаление с одежды несуществующих пушинок и нитей

Слушатель, внутренне несогласный с оратором, перебирает указательным и большим пальцами по своей одежде, словно пытаясь снять невидимую пушинку или нитку (3). Вместо того чтобы смотреть на говорящего, он может уставиться в пол. По таким незначительным действиям человека можно догадаться, что он вынашивает свои невысказанные возражения выступающему.



## ЖЕСТЫ, ОТКРЫТО ВЫРАЖАЮЩИЕ НЕОДОБРЕНИЕ И НЕСОГЛАСИЕ

Если кто-то не разделяет чужих взглядов и убеждений, не считая нужным скрывать свое отношение, он может открыто выразить собственное несогласие при помощи красноречивых жестов, которым невозможно дать иное толкование; три из них описаны ниже.

### ВЫРАЖЕНИЕ ГЛАЗ И ЖЕСТЫ

**Смотреть искоса.** Когда кто-то смотрит искоса на говорящего, уголки его рта при этом опущены, лоб наморщен, брови слегка загнуты вовнутрь, — он вполне может мысленно критиковать позицию или отдельные высказывания оратора.



## «Воротить» нос

Человек, которому не нравится то, что говорит другой, либо он не верит словам собеседника, может выразить свое отношение движением мышц лица, создавая впечатление, что нос сдвинулся в сторону (1), словно отвернувшись от неприятного запаха.



Сдвигать и раздвигать вытянутые перед собой указательные пальцы обеих рук. Направленные навстречу друг другу кончики вытянутых перед собой указательных пальцев обеих рук сдвигаются и раздвигаются (2) — этим жестом принято выражать свое несогласие в Испании и в странах Латинской Америки.





## ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ

Язык тела богат разнообразными оскорбительными жестами, преимущественно включающими в себя движения рук относительно головы. Примеры, представленные в этом разделе, имеют сильный местный колорит.

### ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ, ПРОИЗВОДИМЫЕ ПРИ УЧАСТИИ ГОЛОВЫ

#### Постукивание пальцем по лбу

Человек постукивает по своей голове указательным пальцем (1). В этом жесте может быть задействовано и более одного пальца. И хотя постукивание производится по своему собственному лбу или виску, подразумевает, что мозги не в порядке у кого-то другого.



Постукивание по голове указательными пальцами обеих рук. По лбу с обеих сторон постукивают двумя указательными пальцами одновременно (2). Этот жест выражает сильное раздражение от невероятной тупости другого человека.





## ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ

**Круговые движения указательным пальцем у виска**  
Поднесенным к виску указательным пальцем делаются круговые движения небольшого радиуса (3), намекающие на чье-то умственное расстройство или что мозгам другого человека, как часам, требуется подзаводка.



### **Высунутый язык**

Когда один человек, глядя в лицо другому, хочет нанести оскорбление, то показывает ему язык (4). Как и описанное ранее покачивание головой, обозначающее «нет», этот жест тоже происходит от одного из характерных движений младенца при отказе от кормления. Этот жест широко распространен среди детей, но его можно заметить и в среде отдельных групп взрослого населения.





## ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ, ПРОИЗВОДИМЫЕ РУКАМИ

Постукивание рукой по локтю. Согнутая в локте правая рука поднята вверх, ее открытая ладонь направлена в сторону оскорбляемого.

Тыльная сторона ладони левой руки постукивает по локтю правой и одновременно поднятая правая рука опускается, совершая быстрое «рубящее» движение (5).

Этот датский жест означает: «Проваливай!»



Удар ребром ладони по запястью другой руки. Ребром левой руки наносится «рубящий» удар по запястью правой, которая резко поднимается вверх (6). Это еще один способ сказать на языке жестов «Убирайся!». В основном к нему прибегают народы, населяющие страны Средиземноморского бассейна, например Греции и Туниса. Возможно, этот жест происходит



от существовавшего в далеком прошлом обычая наказывать вора отрубанием кисти руки перед изгнанием его из общины.

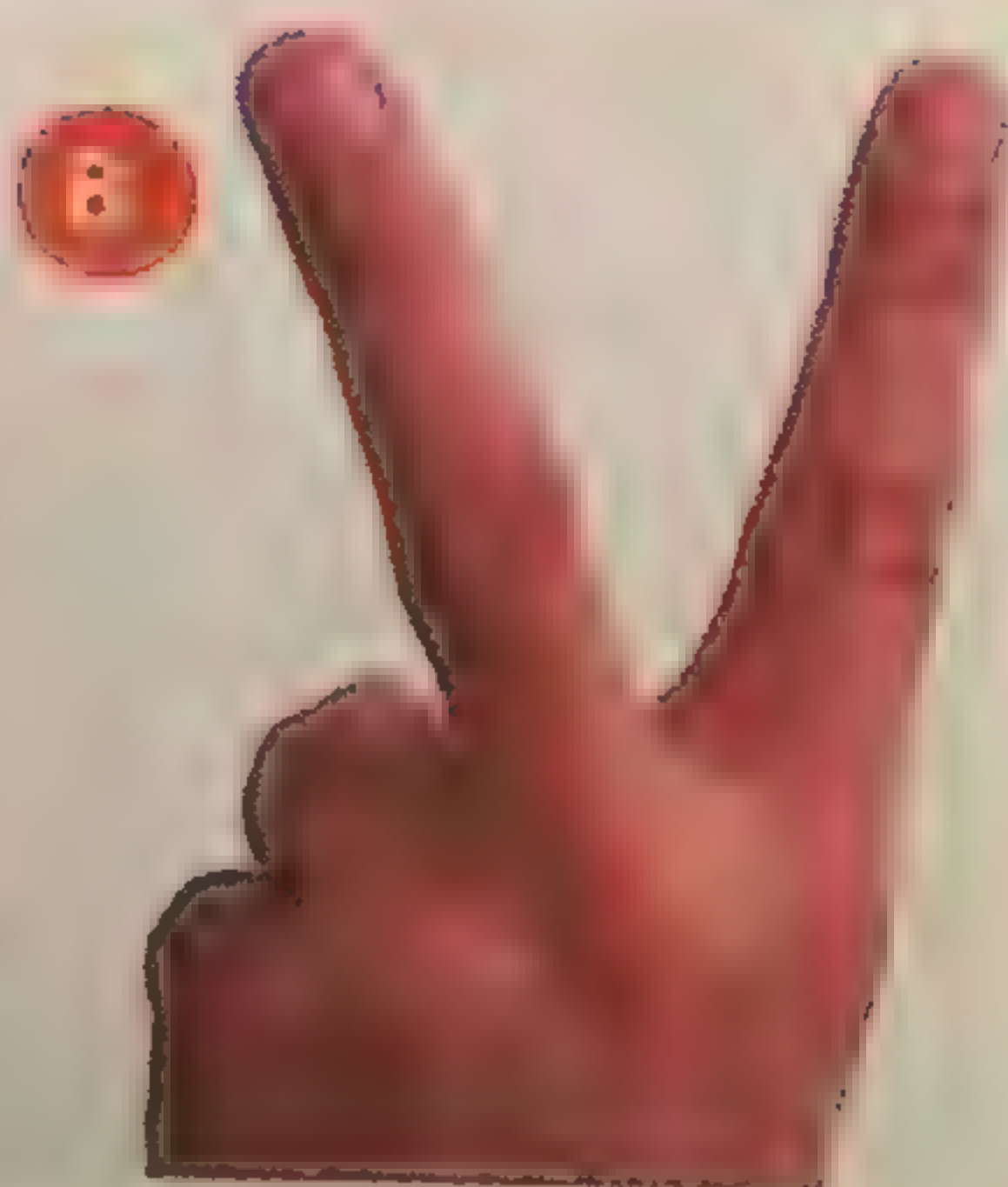


**Пихать руку в лицо другому человеку.** Согнутая в локте, поднятая рука открытой ладонью с растопыренными пальцами пихается в лицо (7). Известный под названием моутица, этот старинный греческий жест означает: «Пошел к черту!» Он происходит от древнего византийского способа унижать ка-торжников и военнопленных: зачерпнув пригоршню грязи, охранники совали ее в лица невольникам.



**Показывать пальцами букву V**

Этот жест (8) преимущественно распространен в Великобритании. Он означает: «Пошел ты в задницу!» Большинство полагают, что это сексуальное оскорбление. Общеизвестно его происхождение от дерзкого жеста средневековых английских лучников, который они демонстрировали французам после того, как те пригрозили, что станут отрубать стрелкам пальцы.





## ЖЕСТЫ ВРАЖДЕБНОСТИ

Порой неприязнь становится настолько сильна, что приводит к открытому конфликту. Жесты-предупреждения о возможном нападении, приведенные ниже, в основном характерны для мужчин.

### ВЗАИМНАЯ ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ СОПЕРНИКА

Если двое незнакомы друг с другом и ощущают себя неуверенно, они могут демонстрировать свою мощь, встав лицом к лицу и положив руки на бедра либо засунув большие пальцы спереди за ремень брюк (жест, привлекающий внимание к области гениталий). Некоторые специалисты полагают, что такие позы как бы говорят: «Я смогу победить тебя потому, что я сильнее». Если мужчины «меряются силой» в дружеской беседе, они могут стоять в тех же позах, но вполоборота друг к другу (1).

### ГОТОВНОСТЬ СРАЖАТЬСЯ

Когда двое стоят лицом к лицу, расставив ноги, и их руки покоятся на бедрах или большие пальцы заткнуты спереди за ремень, либо держат руки в карманах, выставив большие пальцы напоказ, судя по принятым ими позам, соперники могут испытывать неприязнь друг к другу и вполне способны на драку.





## ЖЕСТЫ УГРОЗЫ ФИЗИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ

Иногда враги предпочитают продемонстрировать свой боевой настрой при помощи агрессивных жестов, не прибегая к физической расправе. Такие жесты-угрозы в зависимости от ситуации могут быть адресованы непосредственно сопернику или какому-то третьему лицу.

**1. Потрясать кулаком.** Человек наносит удары кулаком по воздуху перед своим противником.



**2. Поднимать руку со сжатым кулаком**

Сжав кулак, человек поднимает руку, словно для нанесения удара, но резко останавливается.

К действиям, выражающим угрозу физической агрессии, также относятся битье собственной руки и удар кулаком по столу.





## 9. Властные жесты и защита от них

Эта глава повествует о том, как люди пытаются подавлять и запугивать друг друга. В ней также дается описание некоторых защитных поз, принимаемых подсознательно, когда человек ощущает душевный дискомфорт, враждебное отношение к себе или оказываемое на него давление. Примеры сознательных защитных действий, предпринимаемых, чтобы избежать возможных неприятностей, рассматриваются в конце главы.

### ВЛАСТНЫЕ ЖЕСТЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОДАВЛЕНИЕ ВОЛИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Тот, кто вознамерился подчинить себе другого, может подсознательно использовать некоторые жесты, приветствуя или сопровождая его. Такой вид опеки, как правило, носит мягкий характер. Вторжение в персональное пространство другого человека (см. стр. 60) является более грубой и агрессивной формой давления, избираемой намеренно, чтобы запугать его.

#### ВЛАСТНОЕ ПОЖАТИЕ

Если двое собираются приветствовать друг друга рукопожатием и один из них протягивает руку ладонью вниз, это вынуждает второго протянуть в ответ свою руку ладонью вверх, что свидетельствует о покорности последнего (1). Такой жест называется властным рукопожатием. Деловые люди часто используют его, когда хотят взять контроль над ситуацией в свои руки.

#### КРЕПКОЕ ПОЖАТИЕ

Рукопожатие между двумя сильными личностями может свестись к соперничеству за право, чтобы именно его рука оказалась сверху. В результате их усилия завершаются крепким рукопожатием, когда обе ладони находятся в вертикальном положении, а большие пальцы параллельны друг другу (2). Если оба здоровающихся за руку оказались



агрессивно-властными, их хватка будет напоминать сжатые тиски. На Западе крепкое рукопожатие принято считать признаком искренности человеческой натуры (см. стр. 82).



#### ОПЕКА

Предлагая гостю войти в переполненную приглашенными комнату, хозяин собирается подвести его к конкретному человеку или группе лиц. Для осуществления своей цели он может поло-



жить ладонь на спину гостя между лопатками и, слегка надавливая ею, помогать вновь пришедшему двигаться в правильном направлении (3). В этой ситуации взаимоотношения хозяина и гостя напоминают поведение родителя по отношению к своему ребенку (см. стр. 63).



### СИДЕТЬ ВЕРХОМ НА СТУЛЕ

Сильная личность, намереваясь вмешаться в общий разговор группы людей и контролировать его, может мудро воспользоваться одной из защитных поз. Он садится верхом на стул, поместив согнутые в локтях руки на спинку стула (4). С ощущением своей физической защищенности от потенциальной враждебности членов группы ему будет легче вступить в разговор и, направив в нужном русле, контролировать его дальнейшее развитие.





## ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

В некоторых ситуациях человек ощущает себя крайне неудобно. Многие испытывают неловкость на деловой конференции, встречаясь с руководителем фирмы на вечеринке, приветствуя целую толпу заявившихся в гости незнакомых ему людей либо произнося свадебную речь. Будучи детьми, мы укрывались бы от опасностей такого рода за маминой спиной или здоровенным шкафом. Подсознательно в нас сохранилось стремление спрятаться за неким защитным барьером, используя собственные руки или ноги. Некоторые ученые считают, что эти «барьеры» являются одной из форм самоуспокоения того же порядка, что и обхватывание себя руками, — защитное действие, основанное на младенческом воспоминании о надежности материнских рук, обнимавших его.

### ЗАЩИТНЫЕ ЖЕСТЫ С ПОМОЩЬЮ РУК И КИСТЕЙ РУК

Скрещенные руки, которые держат перед собой, — это инстинктивная защита сердца и легких. Ученые выделяют несколько основных поз со скрещенными руками.

#### 1. Основная поза со скрещенными руками

Обе руки, согнутые в локтях и обвивающие друг друга, сложены на груди так, что кисть одной из них лежит на предплечье другой, а кисть второй руки находится между локтем первой и грудной клеткой. Мы склонны принимать эту позу, когда нервничаем, например находясь в переполненном лифте или стоя в очереди.





**2. Пальцы сжимают предплечья скрещенных рук.** Обе руки сложены на груди, пальцы крепко сжимают предплечья. В этой позе нервные пассажиры ожидают взлета самолета, или взволнованные пациенты — встречи со своим лечащим врачом.

**3. Скрещенные руки со сжатыми кулаками.** Руки скрещены, пальцы сжаты в кулаки. Зубы тоже могут быть стиснуты. Люди, находящиеся в этой позе, пребывают в таком гневе, что их оборонительная враждебность способна в любой момент дать выход агрессии.

**4. Частично пересекающиеся руки.** Одна рука своей кистью обхватывает другую руку, которая висит вдоль корпуса тела или подпирает первую. Человек, принимая эту позу, возможно, исходит из своего детского воспоминания об ощущении полной безопасности, когда один из родителей вел ее (его) за руку. Людям свойственно держать себя за руку, если они находятся на публике.



Замаски  
ль тела  
глядит  
рукой п  
мочка  
Обеим  
рукой  
двиге  
застет  
Кесть  
бл...





- 5. Замаскированное перекрещивание рук.** Руки движутся вдоль тела, осуществляя функцию по его защите, но жест выглядит как случайный по отношению к другому действию.
- Рукой проводят вдоль тела, чтобы проверить, закрыта ли сумочка, находящаяся в другой руке.
  - Обеими руками держатся за бокал.
  - Рукой проводят вдоль корпуса тела, маскируя это движение необходимостью поправить запонку или застегнуть пуговицу на манжете рубашки.

Жесты, подобные вышеперечисленным, можно часто наблюдать, например, у работников телевидения, политиков и членов королевской семьи Великобритании, когда все эти люди пытаются скрыть чувство неуверенности.



## ЗАЩИТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ

Перекрещенные ноги или лодыжки также сигнализируют о том, что человеку необходимо защитить себя. На этот раз зона половых органов является защищаемой. Люди, испытывающие потребность оградить себя от чего-либо или пребывающие в плохом настроении, часто скрещивают ноги, чтобы усилить «барьер» из перекрещенных рук. Однако если у человека скрещены только ноги, это говорит о том, что его эмоции значительно слабее тех, которые он переживает, когда у него скрещены лишь руки. Позы со скрещенными ногами не менее разнообразны, чем со сложенными таким же образом руками.

### 1. Поза стоя с перекрещенными коленями

Ноги скрещены, причем стоящая впереди, опирающаяся на носок, слегка согнута в колене. Так стоят на многолюдных сборищах, где многие не знакомы друг с другом и поэтому испытывают легкое волнение.





## 2. Поза сидя с перекрещенными коленями

Согнутое колено внутренней стороной лежит на внешней поверхности другого. Если парень раздражает девушку, то, сидя рядом, она вполне может принять позу защитно-негативного характера — одновременно скрестив колени и руки. Остерегайтесь неверного толкования этой позы! Многие предпочитают так сидеть, находясь в общественных местах, слушая доклад или музыкальное произведение.



## 3. Поза сидя с перекрещенными голенями

Ученые считают эту позу мужской, хотя некоторые женщины тоже иногда принимают ее. Лодыжка одной ноги лежит на колене другой, образуя при этом почти прямой угол относительно последней. Фактически эта поза имеет скорее агрессивный, чем защитный характер. Кто-то из представителей аудитории, вначале слушая агрессивного оратора в защитной позе, может внезапно принять вышеописанное положение при несогласии с мнением говорящего. Такое поведение более характерно для британцев или австралийцев потому, что американцы обычно сидят именно в этой позе. В некоторых странах мира она считается оскорбительной.



**4. Поза сидя с перекрещенными голеньями, верхняя из которых обхвачена обеими руками**

Обе руки обхватывают голень, лежащую на колене второй ноги. Люди обычно сидят в этой позе во время дискуссии, упорно отстаивая свои взгляды и не желая менять их.

**5. Поза сидя с перекрещенными лодыжками**

Лодыжки ног перекрещены. Женщины и мужчины сидят в этой позе, когда волнуются или испытывают негативные эмоции, но стараются скрыть их.





**6. В позе стоя одна нога сплетается с другой**  
Специалисты считают эту позу женской. Одна нога поднята так, что ее ступня сплетена со стоящей прямо ногой. Женщина может принять такую позу, когда она размышляет о целесообразности приобретения какого-либо товара.





**7. В позе сидя нога сплетена с другой**  
Ступня одной ноги прижата сзади к икре второй ноги. Это эквивалент предыдущей позы, но в положении сидя.



## СОЗНАТЕЛЬНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ЖЕСТЫ

### ПРИНОСЯЩИЕ УДАЧУ ЖЕСТЫ

Людам свойственно волноваться и переживать о том, каким образом завершатся некоторые очень важные события в их жизни, например получение прибавки к жалованию, повышение по службе или ожидание ребенка. Суеверные люди, а также те, кто таковыми себя не считают, обязательно делают специальные жесты, чтобы привлечь удачу на свою сторону, защититься от ударов судьбы и воздействия сверхъестественной нечисти.



## СОЗНАТЕЛЬНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ЖЕСТЫ

### Скрещенные пальцы

Средний палец руки перекрещивается с указательным, большой прижимает остальные, загнутые внутрь ладони пальцы (1). Этот приносящий удачу жест изначально символизировал крест, на котором был распят Христос. Верующие делали его, когда обращались к Господу с мольбами о помощи и защите. Он встречается повсюду, но считается традиционным для Великобритании и стран Скандинавии.



**Держать кулаки «на счастье».** Кисти обеих рук опущены на стол, пальцы сжаты в кулаки, внутрь которых спрятаны большие пальцы (2). Этот немецкий жест используется с той же целью, что и скрещенные пальцы.





## 10. Жесты напряженности и расслабленности

Эта глава расскажет о том, как язык тела выдает нервозность и депрессию — чувства вызываемые эмоциональным стрессом. (См. также главу 11, в которой описаны признаки, помогающие разоблачить людей, испытывающих состояние стресса из-за собственной лжи.) Здесь рассматриваются жесты и действия, выражающие расслабленность и состояние покоя.

### ЖЕСТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА

#### СОСТОЯНИЕ «ТАК СЕБЕ»

В Соединенных Штатах и в Европе на вопрос «Как вы себя чувствуете?» человек, который, мягко говоря, не совсем счастлив, может ответить следующим жестом: согнутая в локте рука находится на уровне солнечного сплетения, ладонь обращена в сторону тела, кисть руки с раздвинутыми пальцами слегка колеблется (1).

Это движение часто сопровождается словами: «Да так себе».





### ОЩУЩЕНИЕ ПРЕСЫЩЕННОСТИ

На вопрос «Как дела?» слишком много работающих, переутомившийся человек может ответить: «Вот они у меня где!», а затем продемонстрировать, где именно, подняв согнутую в локте руку ладонью вниз ко лбу (2). Рука показывает уровень воображаемой воды, в которой они «утонули».



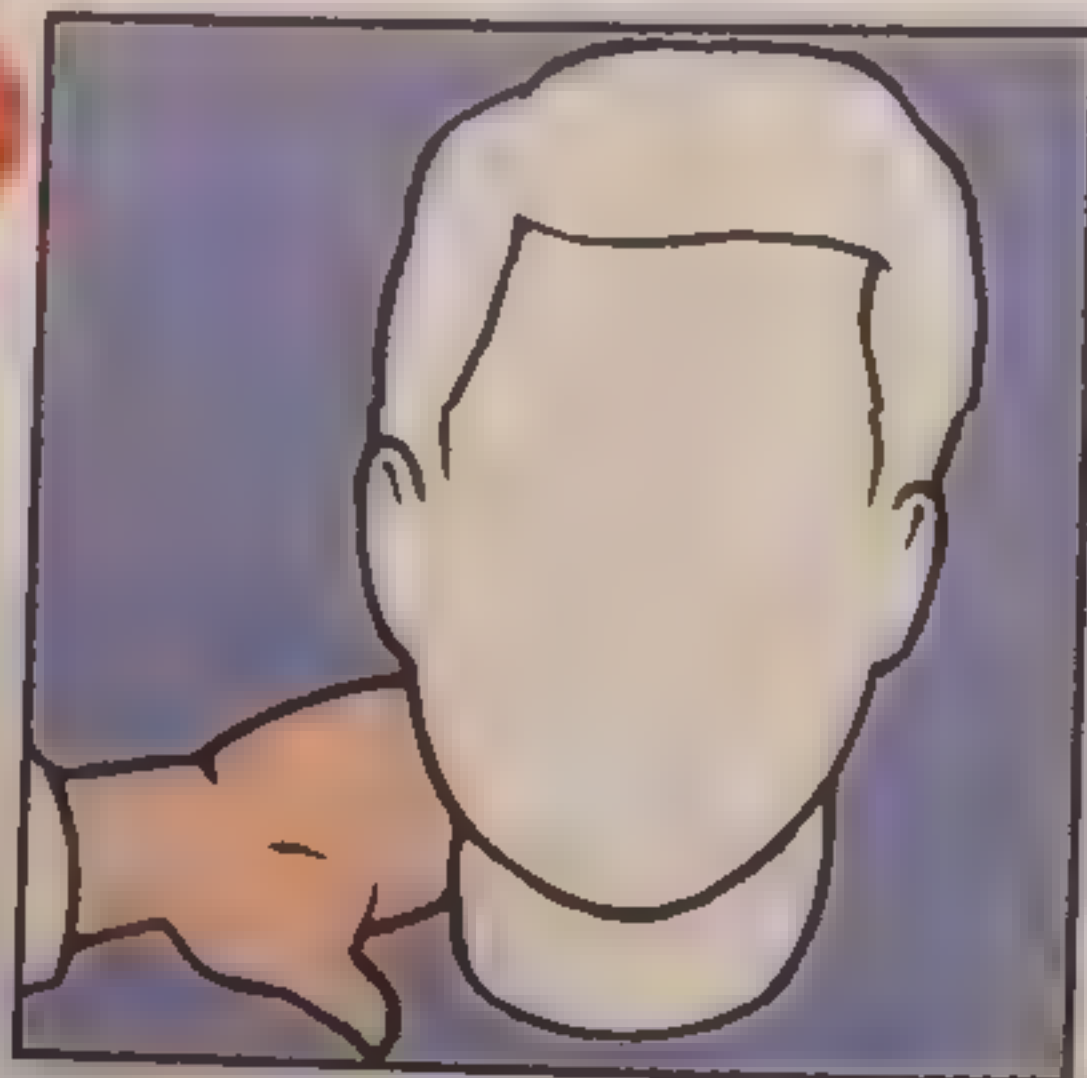
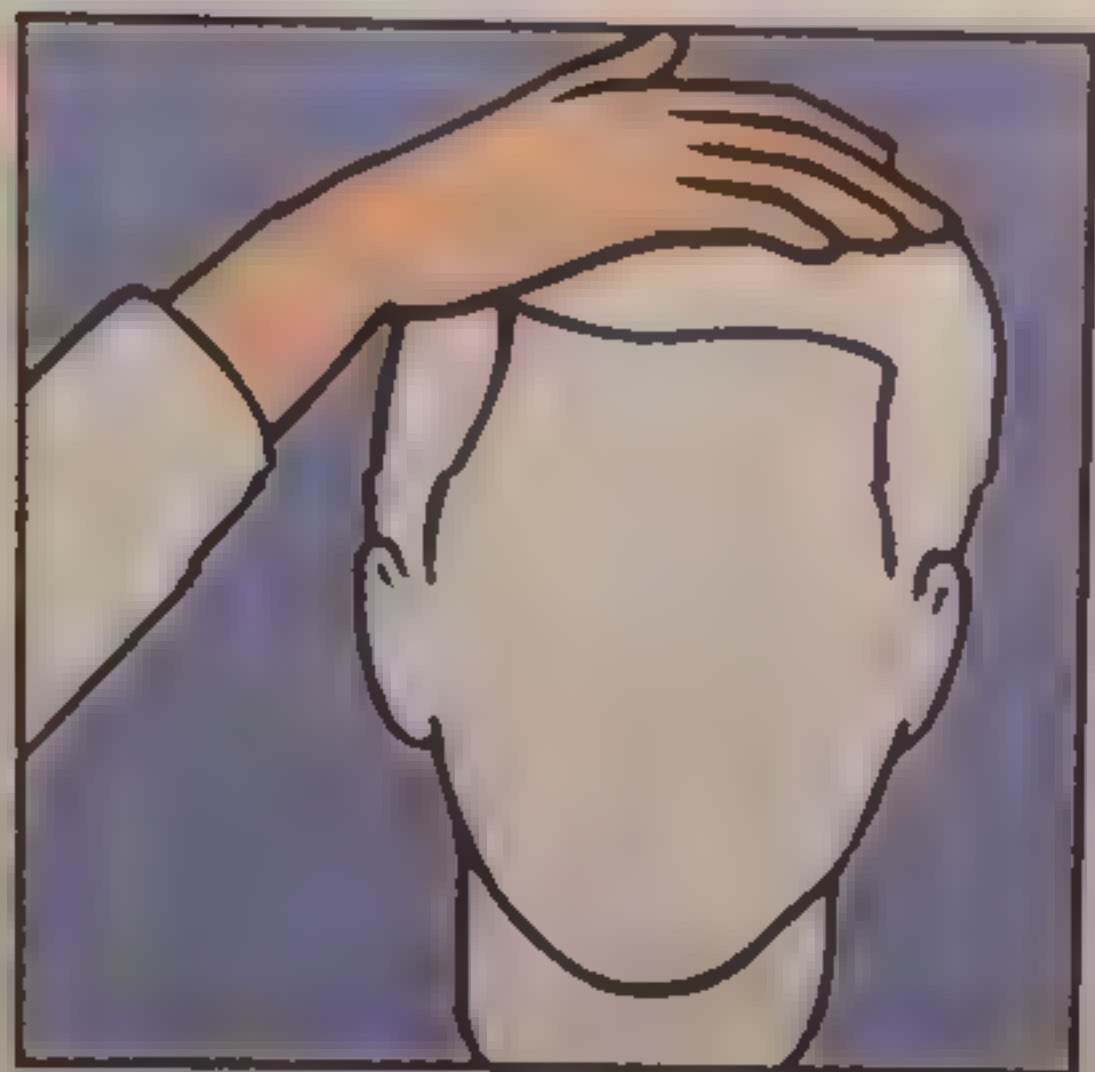
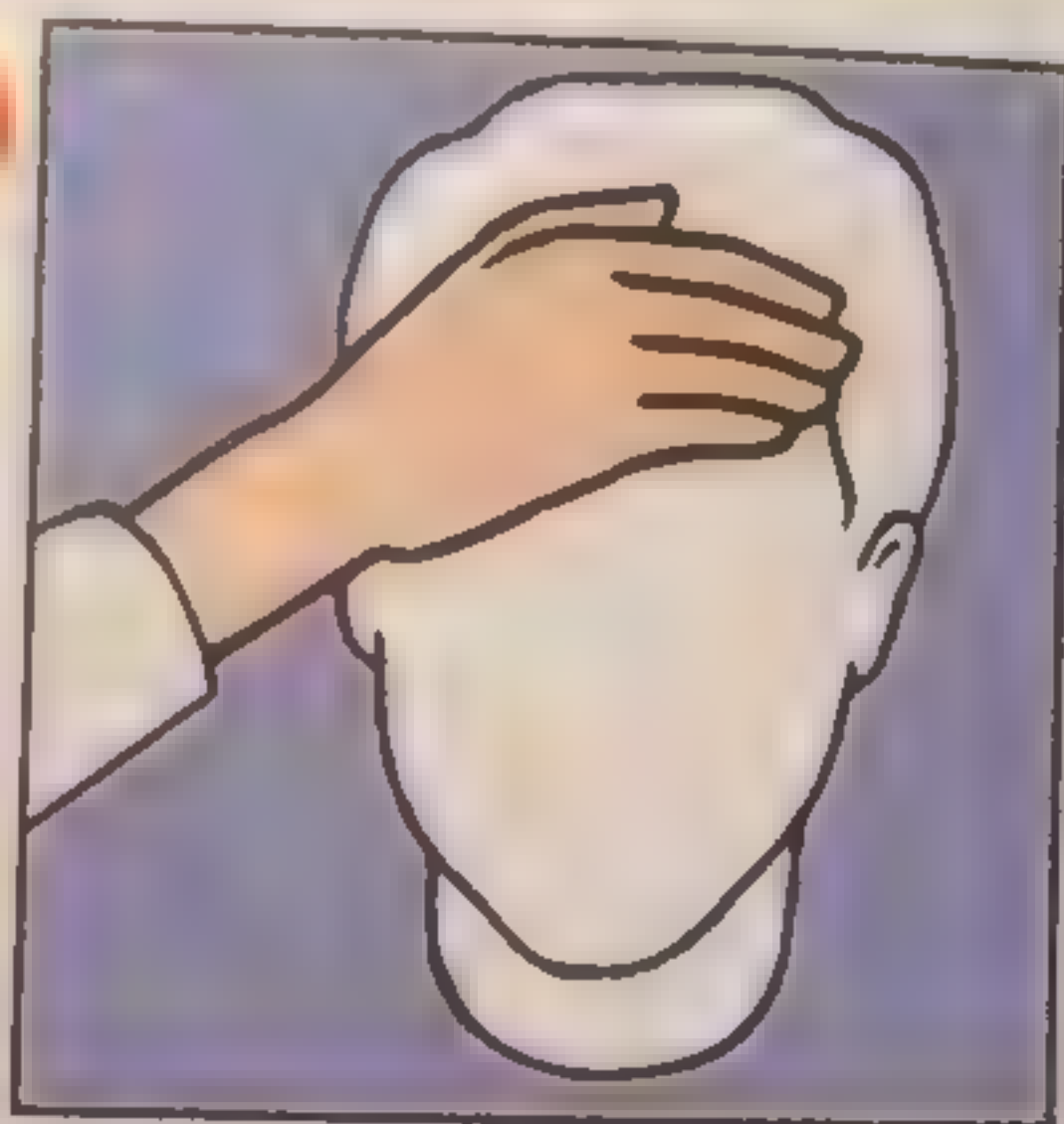
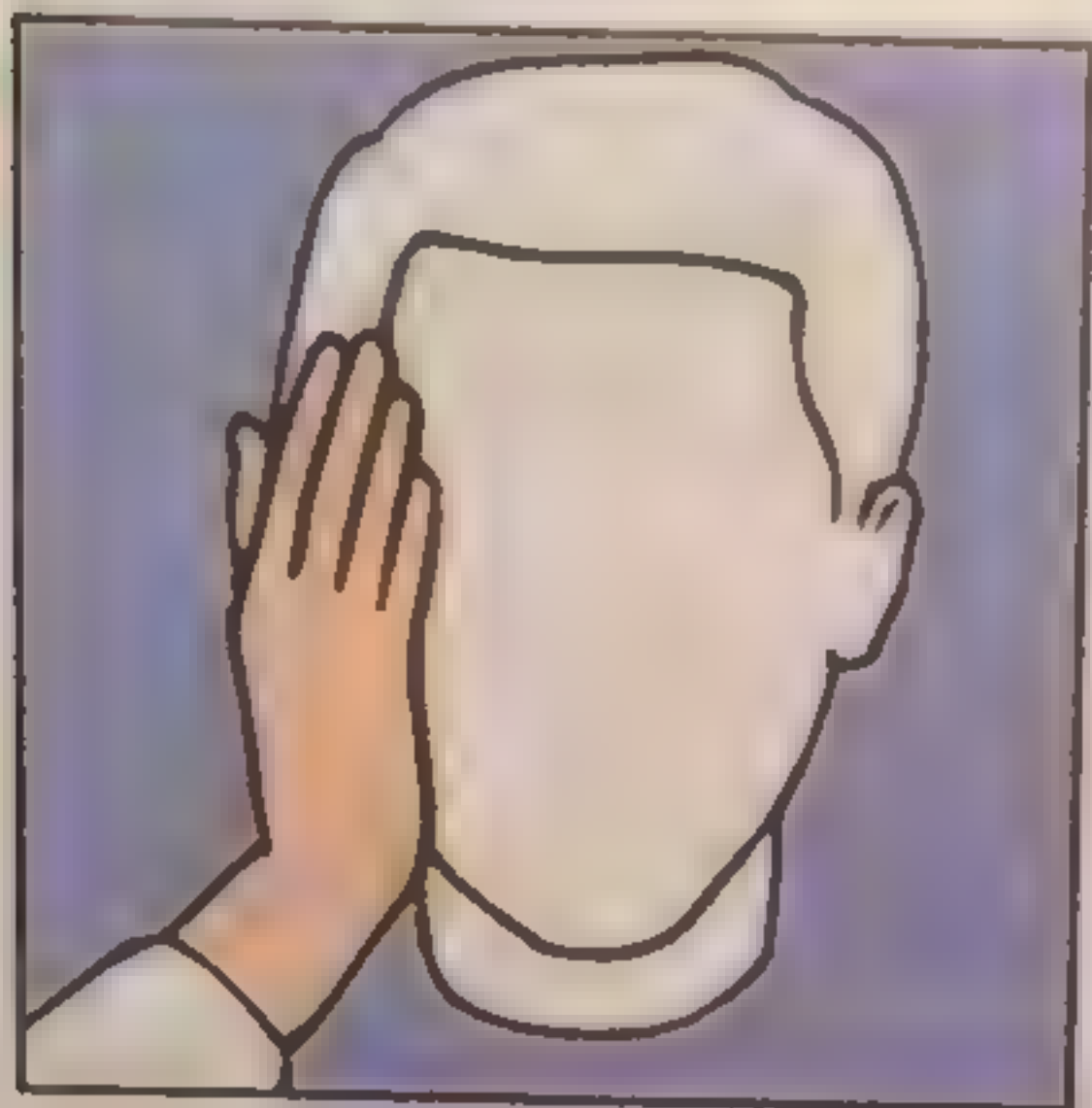
### ПРИСТУПЫ САМОКРИТИКИ И ОЩУЩЕНИЯ РАСТЕРЯННОСТИ И СМУЩЕНИЯ

Когда люди осознают, что совершили глупый поступок, они могут сказать, что готовы убить себя за собственную ту-пость. Эта фраза может сопровождаться символическим



ударом по собственной голове, который обычно наносится:

- по боковой поверхности лица (3);
- по лбу (4);
- по макушке головы (5);
- по задней поверхности шеи (6).



Если служащий, получивший выговор за небрежность, бьет себя по лбу, вероятно, критическое замечание начальника не стало для него «головной болью». Когда подчиненный хлопает себя по задней поверхности шеи, то думает, что руководитель «достал» его своими придирками.



**Высовывание языка**  
В Южном Китае и Тибете тот, кто заговорил не вовремя, может, как бы признавая вину, выразить охватившее его смущение, быстро высунув кончик языка (7).



### ЖЕСТЫ, ВЫРАЖАЮЩИЕ ЖЕЛАНИЕ ГОВОРЯЩЕГО СОВЕРШИТЬ САМОУБИЙСТВО

Допустив серьезную ошибку или когда начинает казаться, что в жизни все идет не так, люди говорят, что им жить не хо-

чется. Это заявление они сопровождают соответствующим жестом «убивая» себя (часто в шутливой форме). Жесты варьируются в зависимости от способа, которым принято убивать себя в конкретной местности.

**Самый популярный в мире**  
Жест, изображающий желание покончить с собой, производится посредством движения указательного пальца поперек собственного горла (8). Он также широко используется как жест утешения.





**На Западе**

Жест «самоубийцы», характерный для западного человека, осуществляется поднесением к виску вытянутого указательного пальца, а поднятый вверх большой палец, символизирующий взведенный курок револьвера, опускается вниз (9).

**В Новой Гвинее**

У местных островитян в таких случаях принято хватать себя за горло, имитируя самоудушающие действия (10).





### В Японии

Японец может изобразить «рубящий» удар в область живота ребром ладони, направленной вверх (11). Этот жест символизирует харакири — традиционный для японских мужчин способ ритуального самоубийства вспарыванием живота мечом.



### ЖЕСТЫ, ПЕРЕДАЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ДЕПРЕССИИ, УНЫНИЯ И ПОДАВЛЕННОСТИ

Люди, пребывающие в угнетенном состоянии (12), при ходьбе могут:

- едва волочить ноги;
- держать руки в карманах;
- низко опускать голову.

Жизнерадостным людям свойственно вести себя подобным образом, если они поглощены размышлениями на ходу.





## СУЕТЛИВЫЕ, НЕРВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Когда люди чувствуют себя неуверенно, напряженно и нервничают (а то и просто скучают — см. стр. 121 — 124 и 135), они подсознательно стараются занять себя, совершая банальные, по сути, бесполезные действия, которым Десмонд Моррис дал определение, в дословном переводе звучащее как переменательная активность. Многообразие видов этой активности можно наблюдать в повседневной жизни. Сюда же можно отнести и прикосновения к отдельным частям своего тела в попытке снять напряжение.

### ТИПИЧНЫЕ ПРИМЕРЫ СУЕТЛИВОЙ АКТИВНОСТИ

Прежде всего к такого рода активности следует отнести широкий диапазон беспокойных, нервных, суетливых и бесполезных движений, совершаемых человеческими руками, ногами или глазами. Описанные в этом разделе действия можно наблюдать у людей, ожидающих своей очереди к зубному врачу, собеседования, поступления на работу, либо застрявших в автомобильной пробке на дороге. Специалисты считают, что напряженное состояние этих людей выдают озабоченный вид и нервозность. Они могут:

- дотрагиваться до галстука, словно поправляя его, даже если этого не требуется;
- постукивать пальцем по ручке кресла или ногой по полу;





- крутить кольцо на пальце (1) либо перемещать его;
- чесывать голову;
- дергать себя за веко (2);
- сидеть ссутулившись, внимательно разглядывая пол или пятно на противоположной стене.



**Засовывание в рот различных предметов.** Исследователи полагают, что подобные действия являются подсознательной попыткой человека обрести уверенность в себе, которую он испытывал в младенческом возрасте, когда мать подносила его к своей груди. Три примера такой активности приведены ниже. Человек может:

- грызть ногти (3) или покусывать большой палец руки;
- покусывать конец ручки или карандаша, записывая что-либо;
- сняв очки, засунуть в рот кончик одной из дужек (4).





### ЖЕСТЫ КУРИЛЬЩИКА

Многие люди, жизнь которых изобилует стрессовыми ситуациями, заявляют, что курение успокаивает их. Это может быть верно, но только отчасти, потому что оно вырабатывает у человека стойкую привычку к никотину. Процесс курения также позволяет человеку занять себя успокаивающей суеливой активностью, которая описана ниже.

- Посасывание сигареты, сигары или трубки эквивалентно привычке некурящего покусывать большой палец руки или конец ручки.
- Нервный курильщик может постукивать сигаретой по пепельнице, стряхивая пепел.
- Курящий трубку может заняться совершением продолжительного ритуала — выбить трубку, вновь набить ее табаком и, наконец, раскурить ее.

### ЖЕСТЫ САМОИЗОЛЯЦИИ

Порой мы испытываем такое глубокое состояние стресса, от которого невозможно избавиться ни с помощью защитной позы скрещенных рук или ног (см. стр. 147), ни занимая себя пустячными действиями из набора «перемещательной активности». В таких случаях следует прибегнуть к одному из следующих способов самоизоляции независимо от проблем, терзающих нас.

#### «ОТКЛЮЧЕНИЕ» ГЛАЗ

Человек, переживающий сильный стресс, может воспользоваться одним из четырех способов бессознательного поведения глаз.

**Отводить глаза.** Несмотря на то что он разговаривает и слушает говорящего, находящийся в состоянии сильного стресса большую часть разговора смотрит в сторону, избегая глаз собеседника (1).

**«Бегать» глазами.** Испытывающий сильное нервное напряжение постоянно быстро переводит свой взгляд с собеседника куда-то в сторону, затем снова на говорящего и опять отводит глаза.





**Подрагивающие веки.** Слушатель смотрит говорящему прямо в глаза, но периодически его веки сводит судорогой, и они, подрагивая, смыкаются и размыкаются.

**Закрывать глаза.** Вздволнованный слушатель, глядя прямо в глаза собеседнику, время от времени закрывает их на несколько секунд (2). Однако закрытые глаза иногда указывают на нечто более специфическое, чем общее стрессовое состояние (см. стр. 121).

## САМОИЗОЛЯЦИЯ

Для того чтобы снять сильное нервное напряжение, некоторые стараются уйти от окружающей действительности, погружившись в свой мир. Два примера сознательной самоизоляции рассматриваются ниже.

**Частичная самоизоляция.** Например, занимаясь в библиотеке, человек может заставить себя не глядеть по сторонам, установив локти на стол, и опереться головой на





большой и указательный пальцы обеих рук, создавая подобие шор для глаз (3).

**Полная самоизоляция**  
Это одна из форм обнимания самого себя, когда человек, низко наклонившись вперед, опускает голову на плотно прижатые друг к другу колени (4). По мнению специалистов, таким образом человек пытается полностью отключиться от ужасающей действительности. Людей, душа которых разрывается от невыносимых страданий, например в связи со смертью близкого родственника или утратой всего нажитого имущества, можно увидеть в этой позе.





### ЖЕСТЫ, ПЕРЕДАЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ И УМИРОТВОРЕННОСТИ

Поведение людей, чувствующих себя комфортно в определенной ситуации, значительно отличается от того, как ведут себя люди в состоянии стресса. Если они в курсе всего происходящего, их жесты и действия носят более открытый и менее «защитный» характер, чем у нервных и напряженных людей. При желании расслабиться для них более характерно плюхнуться в кресло и развалиться в нем в удобной для себя позе, чем для тех, кто зажат и напряжен.

### ЖЕСТЫ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ РАССЛАБЛЕННОСТИ

Ученые, занимающиеся изучением поведения человека, установили, что людям свойственно изменять свои позы и жесты, когда они начинают ощущать себя более свободно в присутствии других людей.

### ПРОЦЕСС «ОТТАИВАНИЯ»

Когда незнакомые прежде люди начинают ближе узнавать друг друга, они становятся менее робкими и застенчивыми. В большинстве западных стран развитие процесса установления между людьми дружелюбных и сердечных отношений протекает примерно одинаково, постепенно проходя через все подробно описанные ниже стадии.

- Незнакомые люди сначала могут находиться на довольно большом расстоянии друг от друга, стоя в позах со скрещенными ногами и руками (1, на следующей странице). Их пиджаки или пальто, если таковые имеются, будут застегнуты на все пуговицы, даже когда совсем не холодно.
- По прошествии некоторого времени эти двое уже могут стоять, слегка расставив ноги, сохраняя скрещенное положение рук.



- Постепенно каждый из собеседников начинает жестикулировать рукой, которая в позе крест-накрест находилась сверху, а затем вместо возвращения в первоначальное положение, то есть помещения ее кисти под другую руку, может положить поверх второй.
- По мере уменьшения напряженности каждый собеседник может перестать держать руки крест-накрест и засунуть одну руку в карман или жестикулировать ею, подчеркивая отдельные моменты своих высказываний (2).





## ЖЕСТЫ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ РАССЛАБЛЕННОСТИ

- За этим последует расстегивание пиджаков или пальто. Разговаривая, они могут, изменив положение ног, выставить одну из них в направлении собеседника, проявляя свою заинтересованность в нем, и перенести вес своего тела на вторую ногу.
- Два незнакомых прежде человека, ближе узнавая друг друга, постепенно сокращают расстояние, разделяющее их, но каждый остается в пределах своей персональной зоны (см. стр. 49).





## ЖЕСТЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ РАССЛАБЛЕНИЯ

Способы, которые люди выбирают для того, чтобы расслабиться (если они вообще это себе позволяют) в компании, наглядно демонстрируют и позицию и характер взаимоотношений с окружающими.

### ЖЕСТЫ РАССЛАБЛЕНИЯ, ДОПУСТИМЫЕ В ПРИСУТСТВИИ ЗНАКОМЫХ

Если человек принимает весьма непринужденную позу, развалившись на диване, когда разговаривает с малознакомыми людьми, это может быть воспринято окружающими как элементарное хамство или крайнее проявление власти и высокомерия. И то и другое обычно настораживает. Поэтому в большинстве случаев чтобы не шокировать окружающих, многие из нас не позволяют себе полностью расслабиться, находясь на публике. Мы предпочитаем сохранять состояние «боевой готовности», не отключаясь и оставаясь восприимчивыми к людям рядом с нами. Например, человек, присутствующий на собрании, может сидеть, выпрямив спину, скрестив ноги или голени, со сплетенными руками на коленях (1). Если поза такова, то на языке тела она выражает его открытость в разумных пределах.





**ЖЕСТЫ РАССЛАБЛЕНИЯ В КРУГУ БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ**  
Находясь среди близких друзей или родственников, человек позволяет себе расслабиться полностью. Жесты, свидетельствующие о спокойном состоянии, выражаются на языке тела совершенно открыто непринужденностью поз, когда он растягивается прямо на полу или разваливается на диване (2).





## 11. Искренность и лживость на языке тела

Как узнать, когда человек искренен, а когда лжет? Как понять, говорит ли он то, что думает, или просто старается быть вежливым? Ответ на эти вопросы можно найти, сравнивая слова людей с тем, что говорит их тело, дабы убедиться в их полном соответствии. У человеческого тела есть свои бессловесные способы сообщить: «Я говорю правду», «Я что-то скрываю», «Я лгу», которые часто оказываются гораздо более надежным ориентиром, чем красноречивые заверения.

### ТИПИЧНЫЕ ЖЕСТЫ, ПОДЧЕРКИВАЮЩИЕ ИСКРЕННОСТЬ

Желая убедить кого-то в том, что говорим чистую правду, мы обычно смотрим ему прямо в глаза и жестикулируем руками, демонстрируя открытые ладони, как бы намекая, что нам нечего скрывать. Все эти движения обычно производятся подсознательно, чтобы подкрепить ими заявления: «Поверьте мне» или: «Честное слово, больше ничего не было».

### ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ЖЕСТЫ, ВЫРАЖАЮЩИЕ ИСКРЕННОСТЬ

Использование открытой руки в качестве аргумента, заслуживающего доверие, началось с незапамятных времен и нашло широкое распространение, о чем и напомним нам приведенные ниже примеры.

#### Приветствия поднятой или помахивающей рукой

Люди машут руками, уже издалека приветствуя друг друга (см. стр. 78). Первоначальная цель этого действия — показать, что оба человека не вооружены.



**Рукопожатия.** При встрече люди здороваются за руку ладонь к ладони (см. стр. 79 – 80). Изначально это действие имело ту же цель, что и в предыдущем примере – показать, что в руках нет оружия. Некоторые предпочитают демонстрировать крепкое рукопожатие, чтобы подчеркнуть искренность своего приветствия.

**Принятие клятвы.** Когда мусульмане или христиане приносят торжественную клятву, и те и другие поднимают согнутую в локте правую руку ладонью вперед на уровень плеча (1).

**Верность клятве.** Граждане Соединенных Штатов Америки клянется в верности государственному флагу США, положив правую руку на сердце (2), чтобы продемонстрировать свою принадлежность к нации. Жест «рука на сердце» появился в Древней Греции. Этим жестом рабы клялись в своей преданности хозяевам.





### ОБМАНЫВАЯ ДРУГИХ

В повседневной жизни люди часто обманывают друг друга по самым различным поводам. Например, гость, который не любит какое-то блюдо, на вечеринке может притворяться, что оно ему очень понравилось, чтобы не обидеть хозяина.

### КАК РАСПОЗНАТЬ ОБМАН

Правдоподобие лжи достигается не только естественными интонациями голоса, но и смысловым совпадением языка тела с произносимыми словами. Нелегко подавить предательские движения, которые тело, руки или ноги производят бессознательно, не говоря уже о лице, на котором мимолетно проскальзывает выражение, передающее чувства человека. Ученые утверждают, что бессловесные сигналы, посылаемые телом, содержат информацию, пятикратно превышающую ту, что передается словами, поэтому, когда разговорный язык вступает в противоречие с языком тела, вероятной причиной тому является ложь. Но это отнюдь не единственная причина такого расхождения. Действие скорее может показать, что человек испытывает напряжение, чем раскрыть его обман.

### ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО РАСПОЗНАТЬ ОБМАН

Исследования продемонстрировали, какие жесты и позы позволяют определить, что люди лгут. Список, приведенный ниже, начинается с перечисления менее надежных индикаторов лжи, а завершается самыми достоверными.

- Выражение лица.
- Намеренные действия.
- Жестикуляция.
- Прикосновения к собственному телу.
- Движения ног и ступней.
- Поведение при осуществлении визуального контакта.
- Автономные реакции нервной системы, например краска стыда, заливающая лицо.



## ПРИЗНАКИ РАСПОЗНАВАНИЯ ОБМАНА

Всем этим признакам за исключением последнего далее дается подробное объяснение.

### ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА

Его легче всего контролировать, поэтому и распознать, что за ним скрывается — наитруднейшая задача. Опытные лжецы могут быть крайне убедительны в выражении радости или печали на своих лицах. Многолетняя работа по изучению мимики человеческих лиц помогла психологу Полу Экману открыть несколько способов для разоблачения фальшивых и раскрытия подлинных эмоций людей.

**Мимолетное выражение, периодически возникающее на лице.** Оно отражает истинные чувства говорящего и задерживается на его лице менее 1/5 доли секунды. Такое микровыражение способно на мгновение убрать фальшивую улыбку, давая выход подлинным чувствам — печали или гневу. Многие из нас замечают эти микроизменения лишь подсознательно. Этим и объясняется, почему порой у нас возникает тягостное ощущение, что при всей проявляемой дружелюбности человек нас не любит.

**Подавляемое выражение лица.** Иногда формирующееся подсознательное выражение, соответствующее истинным чувствам человека, начинает проступать на лице прежде, чем он успевает осознать это и заменить его соответствующим «лицом на публику». Подавляемые выражения возникают гораздо чаще и удерживаются на лице дольше, чем микровыражения, поэтому их легче заметить. Но лжецы со стажем обычно очень внимательно следят за тем, чтобы чувства не выдали их подобным образом.

**«Правдивые» мышцы лица.** Количество управляемых человеком мышц лица незначительно, поэтому своими действиями остальные, не подпадающие под контроль мышцы могут по-



мочь наблюдателю обнаружить истинные чувства их обладателя. Люди всячески пытаются замаскировать предательскую деятельность неподвластных им мышц лица, например улыбкой, но «правдолюбивые» мышцы, особенно те, что на лбу, позволяют восторжествовать истине.

- Внутренние уголки бровей приподнимаются кверху и на лбу появляются морщины, выдающие грустное настроение человека (1).
- Брови могут подняться вверх и почти сойтись на переносице, обнаруживая чувство страха или беспокойства (2).
- Губы могут сузиться, а брови слегка опуститься и загнуться внутрь, проявляя гнев человека (3).





Но даже «правдивым» мышцам лица не всегда можно доверять.

Опытные, закоренелые обманщики способны сдерживать их, а у невинного человека, подозреваемого во лжи не без их помощи, может появиться выражение страха, схожее с тем, что присуще настоящему вралю.

### **Фальшивые улыбки**

Люди могут притворно улыбаться, чтобы изображать такие чувства, как веселье, удовлетворение, наслаждение, удовольствие или сочувствие, не испытывая в действительности ни одного из них. На семейных фотографиях мы часто замечаем, что фальшь наших улыбок слишком очевидна, хотя, как правило, не можем понять, почему.





Автор книги «Наблюдая за человеком» Десмонд Моррис утверждает, что фальшивая улыбка отличается от естественной, уступая ей по нескольким параметрам.

### НАСТОЯЩАЯ УЛЫБКА (1)

- требует определенных мускульных усилий;
- «расцветает» и исчезает в зависимости от силы передаваемых ею чувств и физических усилий мышц, на это затраченных;
- продолжается в течение определенного времени и выполняется с соответствующим ему усилием лицевых мышц;
- симметрична: губы вытянуты, оба уголка приподняты;
- умеренно воздействует на лицо, создавая морщинки в уголках глаз, мешки под глазами и слегка опускает брови.

### ФАЛЬШИВАЯ УЛЫБКА

- она требует меньших мускульных усилий;
- возникает на лице слишком быстро или слишком медленно;
- ее продолжительность либо слишком мала (мимолетная улыбка), либо чересчур велика (застывшая улыбка);
- ассиметрична или кривая: поднят только один уголок рта (2);
- по сравнению с естественной эта улыбка оказывает более слабое влияние на другие части лица — глаза и щеки (3).







## СОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Движения головы, рук и плеч, которые служат эквивалентами некоторых слов (например, кивок головы, означающий «да» или жест-«колючко» из большого и указательного пальцев, символизирующий «О'кей!»), являются ненадежными проводниками в мир выражаемых мимикой и жестами эмоций другого человека, потому что они могут производиться им намеренно. Хотя порой у людей проскальзывают жесты, «рассказывающие» о том, что они предпочли бы скрыть.

**Жест, не доведенный до конца.** Например, на вопрос, обращенный к гостям, не хотели бы они посмотреть любительский фильм о том, как их хозяин провел свой отпуск, они могут ответить утвердительно, выдавая свое безразличие плечами. Этот жест может включать в себя легкое поднимание одного плеча или быструю демонстрацию открытых ладоней, разведя руками, что означает: «Я не могу сказать «нет» (1).  
**«Замаскированный» жест**  
Вместо того чтобы пожимать плечами и прости-





рать разведенные в стороны руки, человек может просто повернуть кверху ладони лежащих на коленях рук. Чтобы избежать неприятных последствий из-за поднимания вверх среднего пальца, как бы говоря: «Пошел ты в задницу», раздосадованный человек может подсознательно сделать этот жест, вытянув палец на колене, где лежит его рука (2).



## ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ

Тех, кто пытается утаить правду или скрыть свои самые сокровенные чувства, порой выдает их жестикуляция. Руки могут подсознательно выражать эмоции человека, когда он говорит.



Например, нервный, умоляющий жест политика руками с ладонями, поднятыми вверх, вступит в явное противоречие с его претензиями на имидж решительного и самоуверенного человека. Вот почему лжецы стараются скрыть неподдающиеся контролю предательские движения рук, пряча их обе за спину или засовывая в карманы. Ребенок, отрицая, что съел целую банку варенья, может спрятать руки за спину; неверный супруг (супруга) может также стоять, сложив руки и спрятав ладони, заявляя о своей невинности. Жестикуляция в подобных ситуациях была бы вполне естественна, поэтому у внимательного человека могут возникнуть подозрения из-за отсутствия или попытки ее подавления. Но не следует также забывать и о том, что искусный лжец может сыграть убедительный спектакль, изображая «честность» с открытыми ладонями.

#### ПРИКОСНОВЕНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ

Лживый человек, жестикуляция которого неестественно ограничена, может прикасаться к отдельным частям своего тела. Наиболее распространенным из таких действий является поднесение руки к голове, особенно ко рту или к глазу, уху и шее, словно обманщик пытается не говорить, не видеть или не слышать произносимых им лживых слов. Обман может носить серьезный характер или оказаться пустячной попыткой скрыть панику. Действия, описанные здесь, могут производиться в силу привычки, от волнения, испуга или вследствие физической потребности, например почесаться.

**Закрывать рот рукой.** Иногда маленькие дети, поймав себя на лжи, закрывают рот обеими руками (1). Взрослые в тех же обстоятельствах могут воспользоваться менее выразительным жестом — дотронуться до щеки, носа (2) или лба. Может показаться, что они решили просто почесаться, но их движения при этом будут малоэффективными и рассеянными.



## ПРИЗНАКИ РАСПОЗНАВАНИЯ ОБМАНА





**Тереть глаз**

Чтобы избежать визуального контакта с глазами человека, которого обманывает, лжец может, закрыв оба глаза, тереть веко одного из них. Аллан Пиз отмечает, что мужчинам, когда они нагло врут, свойственно энергично тереть свой глаз (3), глядя в пол, в то время как женщины, осторожно массируя кожу под глазом, смотрят в потолок.

**Теребить ухо**

Существует несколько вариантов этого жеста: оттягивание вниз мочки уха (4), поглаживание за ухом и вращательные движения кончиком пальца, засунутого в ухо. По мнению Аллана Пиза, все эти вариации взрослых являются эквивалентом детского жеста, когда ребенок закрывает оба уха, чтобы не слышать, как его ругают за вранье.





### Потирать шею

Потирание, или почесывание, задней поверхности шеи (5) либо оттягивание воротничка рубашки (6) характерны для людей, которые говорят неправду или что-то скрывают. Например, почесывать шею может человек, если он в действительности не согласен с говорящим, хотя на словах выражает свое одобрение.





### ДВИЖЕНИЕ НОГ И СТУПНЕЙ

Десмонд Моррис считает, что подсознательные движения ногами и ступнями относятся к наиболее надежным признакам лжи. Обычно мы фиксируем свое внимание на лицах и руках, забывая, что нижние конечности также могут выдавать тайные чувства. Нервные, беспокойные движения ног и ступней, подобно ерзающему на стуле человеку, говорят о нетерпении (см. стр. 126 – 127). Например, когда женщина потирает одну ногу другой — жест, который некоторые специалисты считают эротическим, — она может намекать, что не до такой степени сдержанна, как это можно было бы понять по выражению ее лица.

### ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ВИЗУАЛЬНОГО КОНТАКТА

По направлению взгляда собеседника можно догадаться о его истинных чувствах или понять, что он что-то утаивает от вас. Деловые партнеры наверняка скрывают от вас какую-то информацию, если при проведении переговоров смотрят вам в глаза менее  $1/3$  от общего времени деловой беседы. (Если, конечно же, ваши собеседники не японцы или корейцы, которые просто вежливы с вами, потому что в их странах не принято пристально смотреть на кого бы то ни было.) Опытные лжецы могут во время разговора часто встречаться глазами со своим слушателем.

### ЕРЗАНИЕ НА СТУЛЕ

Обманщики или те, кто пытается скрыть какую-либо информацию, ерзают на стульях, наклоняются то в одну сторону, то в другую, словно хотят избавиться от этого неудобного для них положения. Скучающим людям, изображающим заинтересованность, также свойственно ерзать на стульях, избавляясь от своих расслабленных поз (см. стр. 121).



## 12. Жесты животных

Многие животные пользуются языком тела, когда при встрече оценивающе рассматривают друг друга в готовности к дружелюбному общению или к неожиданной стычке. Большинство из них могут передавать всего лишь несколько основных сигналов своими позами и жестами, но язык человеческого тела несоизмеримо богаче и выразительнее.

### ЭВОЛЮЦИЯ И ЯЗЫК ТЕЛА

Многообразие языка человеческого тела является результатом эволюционных изменений: от рыб к земноводным и рептилиям, а от них к млекопитающим, включая, конечно же, и людей.

### ПРИМАТЫ

Тем, что люди получили возможность выражать свои чувства при помощи поз и жестов, во многом они обязаны доисторическим человекообразным обезьянам — близким родственникам современных шимпанзе. Как и люди, шимпанзе — это социальные животные, живущие группами. Чтобы выжить, они должны держаться вместе, а для нормального сосуществования друг с другом им необходимо общаться. В основном шимпанзе общаются на языке поз, мимики и жестов-прикосновений, символизирующих власть или подчиненность, дружелюбие или враждебность. Некоторые действия этих обезьян почти идентичны человеческим в аналогичных ситуациях. Два примера таких действий описываются ниже.

- Один шимпанзе, приветствуя другого, вытягивает губы, что внешне напоминает поцелуй (1, на следующей странице).
- Низший в иерархии своей стаи шимпанзе наклоняется при встрече с более «высокопоставленной» обезьяной почти совсем как человек, склоняющийся в поклоне или падая ниц перед своим монархом.





### ЧТО УНАСЛЕДОВАЛ ЧЕЛОВЕК ОТ ПРИМАТОВ?

Благодаря эволюции мы перешли от общения при помощи мимики и жестов к более эффективному способу — разговорной речи. Но по-прежнему продолжаем пользоваться языком тела:

- чтобы усилить и дополнить наши высказывания;
- чтобы заменить им словесное общение, например, когда требуется соблюдать секретность или когда дистанция между собеседниками не позволяет вести разговор;
- как способ выражения своих чувств и мнений сознательно, а также и подсознательно;
- для приветствия; демонстрации своего статуса, взаимоотношений и родственных связей;
- для нанесения оскорблений.

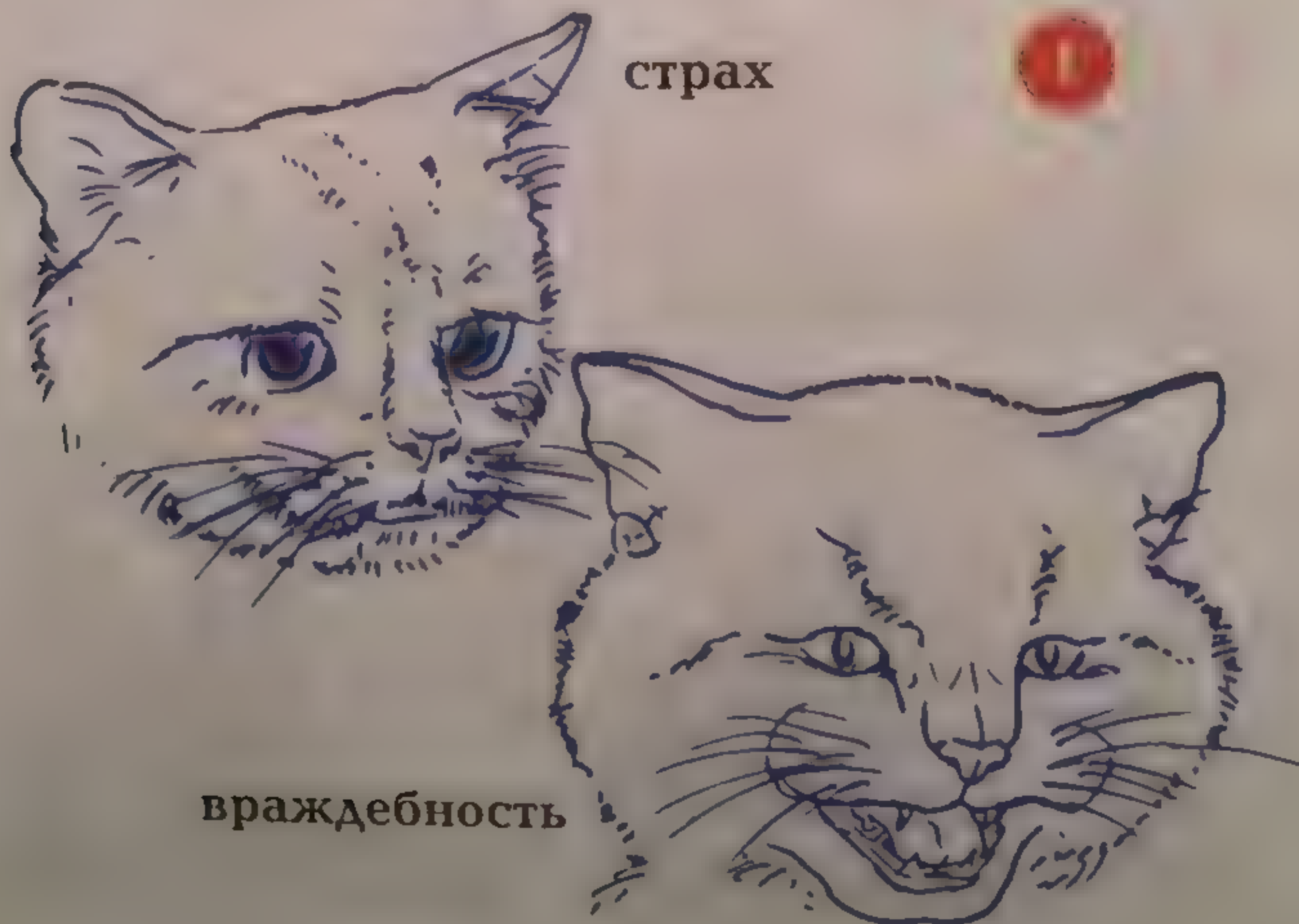


## МОРДА И ПЕРЕДНИЕ ЛАПЫ

Способностью принимать разнообразные позы и широтой диапазона выразительных жестов человек обязан длительным эволюционным изменениям, преобразившим его лицо и конечности. Эволюция сыграла наиважнейшую роль в развитии языка человеческого тела потому, что мимика лица и жестикуляция руками являются его основными компонентами.

### ЗВЕРИНАЯ МОРДА

Мимика рыб, рептилий и примитивных млекопитающих, таких, как опоссумы, не отличается разнообразием. Для них характерен пристальный взгляд, которым в лучшем случае они способны передать свои удивление и страх. Высокоразвитые млекопитающие, такие, как кошки, могут совершать движения ушами, глазами и ртом, чтобы передать основные чувства, например страх и враждебность (1). У приматов (особенно обезьян, человекообразных обезьян и людей) самые подвижные «лица» из всех представителей животного мира.

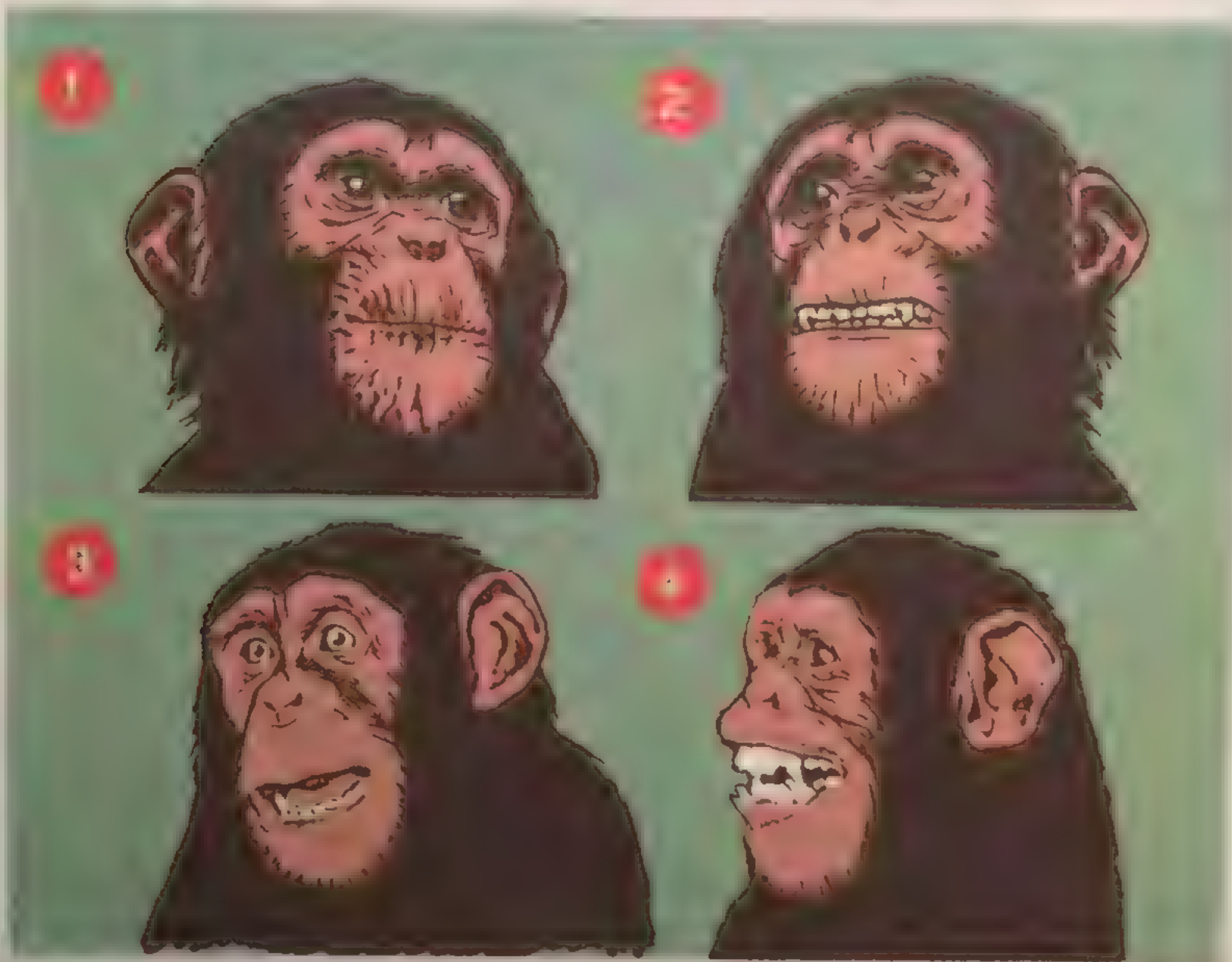




### ЛИЦО ПРИМАТА

Лицо примата способно выражать такие чувства, как страх, дружелюбие и враждебность. Благодаря изучению мимики человекообразных и обычных обезьян ученые смогли доказать, что основные выражения человеческих лиц (см. стр. 26 — 32) являются лишь малой частью того, что мы унаследовали от приматов. Подобно людям человекообразные обезьяны и мартышки могут:

- сердито смотреть и хмуриться, когда злятся (1);
- в гневе рычать, обнажая передние зубы (2);
- поднимать брови, если испуганы (3);
- угрожающе оттягивать уголки рта назад, открывать рот настолько широко, чтобы были видны коренные зубы, и кричать (4), когда хотят запугать противника.





## ПЕРЕДНИЕ КОНЕЧНОСТИ ЖИВОТНЫХ

Передние лапы всех ныне существующих животных являются продуктом эволюции грудных плавников определенных видов доисторических рыб. В процессе эволюционного развития у одних млекопитающих появились лапы, а у других — копыта, которые можно использовать в весьма выразительных жестах. Например, лошадь от возбуждения бьет или скребет копытом по земле. Однако ее жестикуляция ограничена только этими двумя жестами.

## ПЕРЕДНИЕ КОНЕЧНОСТИ ПРИМАТОВ

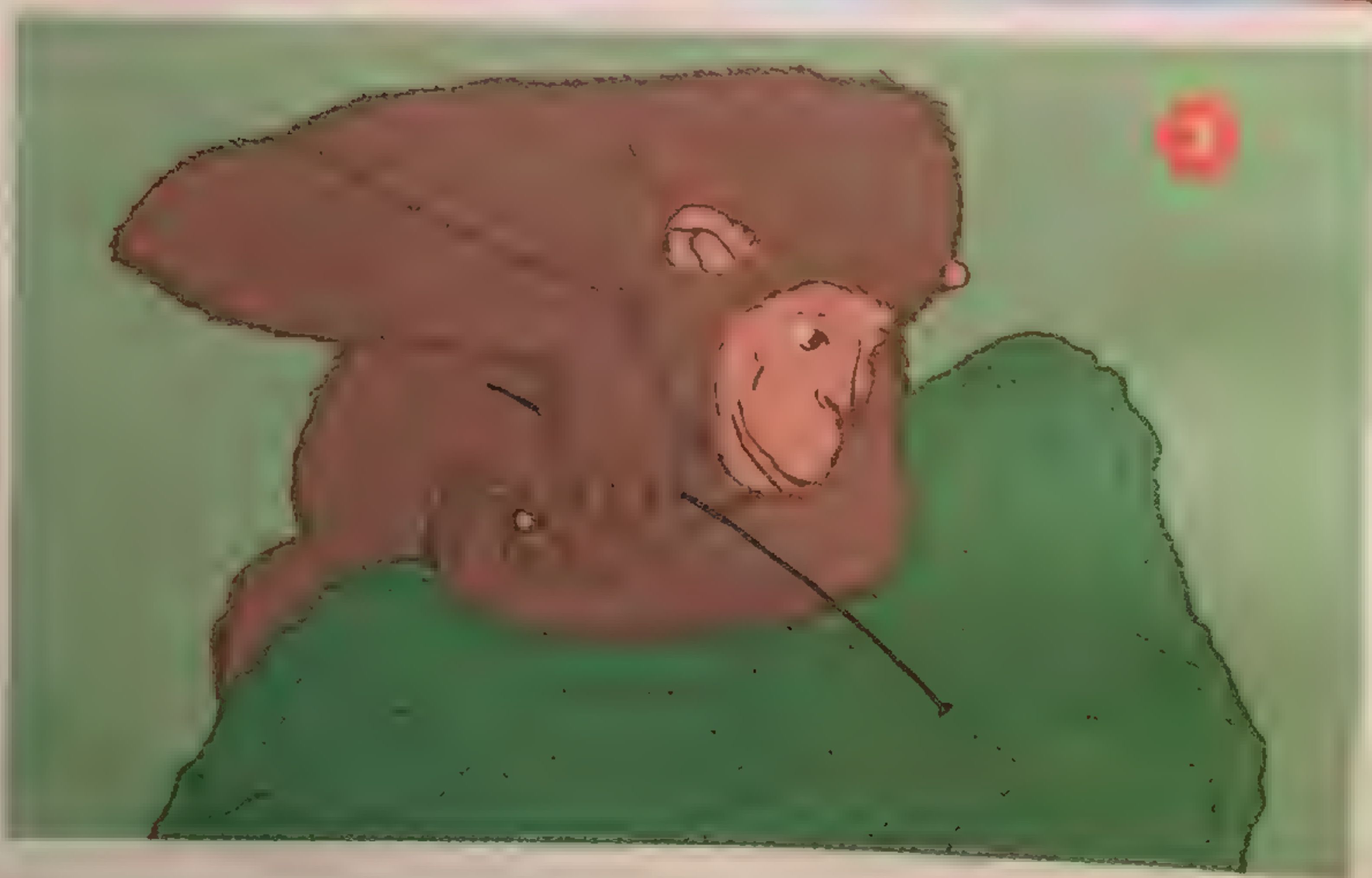
**Силовой захват.** У приматов гибкие кисти передних конечностей, большой и остальные четыре пальца которых могут хватать пищу и держаться за ветки в лучших традициях «силового захвата» (1), когда обезьяна лазит по деревьям.



**Аккуратный точный захват.** У шимпанзе относительно высокоразвитые навыки точного и аккуратного захвата пред-

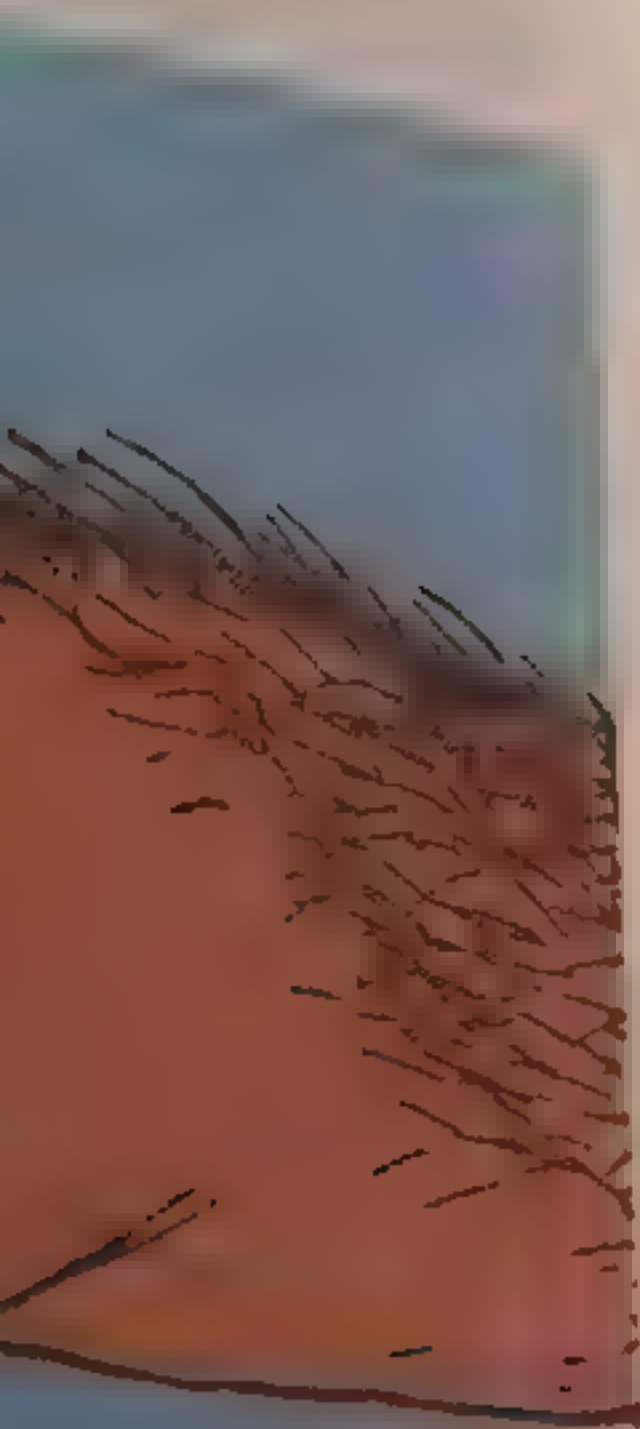


метов (2), и они даже могут изготавливать и использовать примитивные орудия труда. Шимпанзе ломают ветки и удаляют с них листья, чтобы засунуть получившийся прутик в термитник (3) потому, что любят лакомиться термитами.





использовать  
от ветки и уда-  
ийся прутик в  
термитами.















«Язык тела» — это  
очень удобный  
и портативный  
справочник  
по визуальному  
анализу сотен вариантов  
телодвижений, жестов  
и мимики, подробно  
рассказывающий  
о пользе их применения  
во всевозможных  
ситуациях нашей  
повседневной  
жизни.

ISBN 5-17-006879-4



9 785170 068791



МИНИ-  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# А Б В Г Д Е Ж З

